O Poder da Mente

A Cura Através Da Hipnose e Da Regressão

Joe Keeton

Tradução: Amadeu António

O PODER DA MENTE
CURA ATRAVÉS DA HIPNOSE E REGRESSÃO

JOE KEETON com SIMON PETHERICK, 1988

Índice

Prefácio do Autor
Prefácio do Professor Hugh Freeman,
Psiquiatra Consultor
A História de Ray Bryant
A Mente Oculta
O inconsciente
A mecânica da hipnose
Regressão a Vidas Passadas
Procedimentos de verificação
Fantasia e imaginação
Universos paralelos
Memória cósmica
O inconsciente coletivo
Espiritualismo
Telepatia
Memória herdada geneticamente
Criptomenesia
Reencarnação
Cura Física
Evolução e a mente
Stress, dor e medicina moderna
Reumatismo e queixas semelhantes
Hipnoterapia, regeneração e disfunções corporais
Cura Psicológica
Casos individuais
Cura psicológica e regressão a vidas passadas
Conclusão
Apêndice A: Ray Bryant
Apêndice B: Marjorie Bunyard

Apêndice C: Brian Hitchen
Índice

Gostaria de dedicar este livro a Herbert Spencer (1820-1903), que disse:
Há um princípio que é uma barreira contra toda a informação, que é prova contra todo o argumento e que não pode deixar de manter um homem na ignorância eterna. Esse princípio é a condenação antes da investigação.

Prefácio do Autor

Este livro é o resultado de uma vida inteira a duvidar de dogmas. Não é uma autobiografia, não é um tratado científico; é a minha tentativa de contar o que sei.

Nunca na minha vida consegui aceitar como verdade qualquer explicação que não me satisfizesse. Isso causou-me problemas desde tenra idade: expulsões de escolas, condenações por parte dos meus mais velhos. Mais tarde, quando comecei a investigar o cérebro humano, esta minha atitude — chamem-lhe teimosia, se quiserem — deixou-me com perguntas sobre todas as teorias de psicologia, psiquiatria e evolução que lia. Durante a guerra, maravilhei-me com a forma como os homens lidavam com a dor de maneiras tão diferentes, e comecei a perguntar-me o que mais se poderia alcançar se compreendêssemos as razões por trás dessas diferenças.

As perguntas cresceram. Queria saber por que razão os animais conseguem relaxar e, ao mesmo tempo, manter-se alerta, por que razão os humanos conseguem dormir com o barulho do trânsito, mas acordam ao som de algo invulgar. Queria saber por que razão algumas pessoas sofrem mais do que outras com a mesma doença, e por que razão algumas pessoas permanecem doentes, por mais comprimidos que tomem. Acima de tudo, queria saber por que razão ninguém conseguia responder às minhas perguntas.

A minha busca de conhecimento decorreu em paralelo com o meu trabalho em hipnose. Tive consciência da minha capacidade para induzir o estado hipnótico desde tenra idade, mas foi o encorajamento de médicos locais, que reconheceram o meu papel em ajudar as pessoas a tratar a sua própria dor, que me convenceu a tornar-me hipnoterapeuta profissional. Agora trato pessoas regularmente e com grande sucesso, mostrando-lhes como desbloquear os seus próprios poderes de cura. Trabalho em conjunto com a classe médica, tratando os casos em que a medicina moderna não tem resposta: stress, cancro, artrite e muitas outras doenças que podem ser curadas pela mente. Isto provei, vezes sem conta, nas condições mais rigorosas.

E, no entanto, as perguntas permanecem. O que é este fenómeno que conhecemos como regressão a vidas passadas e que tão frequentemente emerge sob hipnose? Quantas mais capacidades de cura tu e eu estamos a reprimir sob a nossa perspetiva do século XX? Por agora, ofereço este livro como um documento do que descobri até à data. Mas é tempo de a hipnose, a hipnoterapia e a regressão hipnótica serem retiradas do oculto e aceites como uma nova e importante área de estudo científico; pois, se há uma mensagem que gostaria de difundir, é esta: quando podemos ver fotografias de perto dos anéis de Saturno, tiradas a poucos milhares de quilómetros do planeta, é um crime que ainda não possamos dizer o que está a poucos centímetros debaixo do nosso próprio crânio.

Por fim, os meus agradecimentos a todos os que ajudaram neste livro: àqueles que o tornaram possível e a Simon Petherick, que o tornaram legível.

JK

Prefácio do Professor Hugh Freeman

Há quase dez anos, ouvi falar pela primeira vez do trabalho de Joe Keeton através de uma das revistas médicas. Como psiquiatra, sempre me pareceu muito infeliz que o possível valor da hipnose, tanto no diagnóstico como no tratamento, nunca tivesse sido

totalmente investigado. A perturbação psiquiátrica é tão comum e muitas vezes tão difícil de tratar que a contribuição potencial da hipnose certamente não pode ser ignorada. No entanto, nunca tive a oportunidade de aprender esta técnica, e ela não se tornou uma parte regular da formação psiquiátrica desde então. Também não se aprendeu muito sobre o que é a hipnose — exceto que é claramente diferente do sono.

Quando tive a oportunidade de experienciar o trabalho de Joe Keeton, como fiz em muitas ocasiões desde então, descobri que as ideias que eu, como profissional de saúde mental, tinha sobre a hipnose estavam, na sua maioria, erradas. Não tinha percebido que ela exige uma cooperação ativa por parte do sujeito, que não afasta o sujeito da perceção da sua situação atual e que a vontade do sujeito para controlar as suas próprias ações permanece intacta durante todo o tempo. Muitas mais pessoas poderiam estar dispostas a aceitar a ajuda que a hipnose pode oferecer se estas coisas fossem mais amplamente compreendidas.

Embora cético, no início, em relação à regressão de idade, fiquei cada vez mais impressionado com exemplos que observei pessoalmente — particularmente quando a minha esposa a experienciou. Sigmund Freud abandonou a hipnose no início da sua carreira, porque acreditava que era um atalho que deixaria os primeiros problemas emocionais por resolver. Apenas um punhado de pessoas terá alguma vez a oportunidade de se submeter à psicanálise — mesmo que esta seja a abordagem mais eficaz — e, no entanto, a alternativa da regressão de idade hipnótica nunca foi realmente avaliada. Acredito que as evidências oferecidas por Joe Keeton e outros hipnoterapeutas respeitáveis são mais do que suficientes para justificar um grande esforço de investigação para tentar estabelecer exatamente o que pode ser alcançado por este método.

Quando foi mencionada a regressão a existências anteriores, fiquei ainda mais cético — como a maioria das pessoas. No entanto, mais uma vez, uma experiência que a minha esposa teve levou-me a sentir que este é, pelo menos, um fenómeno que necessita de um

exame mais aprofundado. Certamente, a observação pessoal destes casos é suficiente para nos levar a concluir que a rejeição em massa do paranormal é uma forma de dogmatismo injustificado.

Nem toda a gente pode experienciar a hipnose, e aqueles que conseguem entrar num transe profundo são talvez uma minoria. De modo algum todas as perturbações, sejam físicas ou psiquiátricas, podem ser ajudadas pelo tratamento hipnótico. Mas as evidências acumuladas ao longo de muitos anos de prática e estudo de Joe Keeton deveriam ser suficientes para convencer a maioria das pessoas razoáveis de que este é um aspeto da mente humana que não pode ser ignorado.

Hugh Freeman
Psiquiatra Consultor,
Faculdade de Medicina da Universidade de Manchester

1 A História de Ray Bryant

«Quero que viajes para trás no tempo, mais para trás no tempo, a vaguear...

«Estás à procura de um conjunto de memórias. Pode ser qualquer pessoa, pode ser em qualquer lugar, pode ser em qualquer época, mas estás à procura de um conjunto de memórias. Estás à procura de um conjunto de memórias.

«Algumas pessoas dizem que é como atravessar um longo túnel escuro, mas todos os túneis saem para a luz do dia, e quando saíres para a luz do dia, verás onde estás e saberás o teu nome. Saberás tudo o que te aconteceu. Portanto, continua a vaguear para trás, à procura dessas memórias...

«Estás à procura de memórias, e são memórias de coisas que te aconteceram. Aconteceram realmente a ti, mas aconteceram em tempos antes de nasceres. Ainda não nasceste.

«Portanto, continua a vaguear para trás, continua a vaguear para trás, continua a vaguear para trás até conseguires ver onde estás. Consegues ver alguma coisa?»

Ray Bryant está prestes a iniciar uma viagem ao passado. É uma viagem que lhe é familiar, pois já a fez muitas vezes, mas não há como saber onde o pode levar. Tudo o que pode dizer é que vai voltar a experienciar uma vida anterior à sua. Vai reviver as memórias dos mortos.

«Quero que voltes atrás, mesmo atrás, a tempos anteriores ao teu nascimento. Para trás no tempo. Traz essas memórias para fora.»

A sala está em silêncio. Há um sentido de expectativa, uma atmosfera tensa e carregada entre os observadores. Ray está deitado na cadeira, com os olhos fechados, o corpo relaxado. Todos se esforçam para ouvir a primeira palavra, para ver o primeiro movimento. Todos os olhos estão postos nele.

«Para trás, para um tempo antes de nasceres. Volta a qualquer conjunto de memórias de uma época anterior ao teu nascimento. Estás lá. Estás lá agora. Estás lá agora?»

Um movimento quase impercetível. As pálpebras mexem-se, os ombros movem-se contra o encosto da cadeira. Há um sinal de vida no seu rosto, um movimento quase impercetível da boca. Já não está encolhido naquele mundo crepuscular de profundo relaxamento.

— Olá. Quem está aí?

Um grunhido da pessoa na cadeira confirma o que todos esperávamos. Ray Bryant está sentado com os olhos fechados. Parece estar a sonhar. Mas sabemos que não está.

P: — Olá. Qual é o teu nome?
R: — Reuben.
P: — Reuben o quê?
R: — Reuben... Reuben Sta... Reuben Sta... Sta...

Foi assim que encontrámos pela primeira vez a vida do Sargento Reuben Stafford. Ray estava a esforçar-se para produzir um apelido, mas só conseguia as três primeiras letras, uma dificuldade frequentemente encontrada nestas regressões a vidas passadas. De facto, é assim que a busca por uma personagem começa sempre: uma afirmação hesitante e vacilante de vida, que gradualmente toma forma sob perguntas pacientes, até que emerge uma pessoa real.

Ray Bryant encontrou a hipnose e as regressões a vidas passadas pela primeira vez em 1981, quando veio pesquisar uma série de reportagens para o *Reading Evening Post*. Desde então, voltou vezes sem conta para explorar as memórias que foram libertadas do seu inconsciente. Um destes conjuntos de memórias é particularmente importante, tanto para Ray como para todo o caso a favor das regressões a vidas passadas. É importante pela clareza com que Ray consegue recordar a vida do Sargento Reuben Stafford. É importante pela consistência dessas recordações. Mas a sua verdadeira importância reside num facto especial.

O Sargento Reuben Stafford realmente viveu. Encontrámos o seu registo da Guerra da Crimeia. Encontrámos o seu certificado de óbito. Descobrimos uma riqueza de pormenores históricos verificáveis sobre a vida deste soldado do século XIX, nenhum dos quais foi mostrado ao Ray até que as suas próprias experiências de regressão confirmassem os factos.

Através de mais perguntas, estabelecemos que Reuben Stafford nasceu em Brighthelmstone (atualmente Brighton), Sussex, na década de 1820, e se mudou para Ormskirk, Lancashire, quando era muito jovem. Passou a maior parte da vida como soldado no 47.º Regimento de Infantaria. Alcançou o posto de sargento, serviu na Crimeia e foi casado com uma mulher chamada Mary.

P: — Quero que voltes ao ano de 1855. É o ano de 1855. Traz para fora quaisquer memórias que tenhas do ano de 1855.
— Estás aí! Qual é o teu nome e posto?
R: — Stafford, Sargento.

P: — Indica-me o caminho para a secretaria do quartel, Sargento.
R: — Senhor... Entre as torres, senhor... pelo portão... na frente.

Através de trocas como esta, começámos a construir uma imagem do homem cujas memórias estavam encerradas no subconsciente de Ray. Neste caso, no entanto, fomos ajudados por um notável golpe de sorte. Andrew Selby, um dos principais investigadores do grupo de Londres, estava a investigar as memórias de outro regredido no Arquivo Nacional em Kew, quando viu um livro que listava todas as baixas na Guerra da Crimeia. Ainda não sabíamos o apelido de Reuben; ele não conseguia ir além de "Sta...". Andrew Selby começou a consultar os registos da Crimeia e, numa página, encontrou: "Sgt Reuben Stafford, ferimento ligeiro na mão esquerda. Batalha das Pedreiras. 7 de junho de 1855." Com esta informação, conseguiu obter o registo militar completo do Sargento Reuben Stafford. Na sessão seguinte, Ray, completamente alheio a este desenvolvimento, ocupou a cadeira como de costume.

P: — Volta a qualquer época anterior ao teu nascimento em que alguma das seguintes palavras tivesse significado para ti: Londres, Liverpool, Glasgow, Manchester, Sheffield, Plymouth, Cambridge, Sutton, Newcastle, Stafford...

Neste ponto, Ray endureceu e retomou imediatamente a personagem do Sargento Reuben Stafford. Tínhamos chegado a um momento emocionante: estabelecemos que Ray estava a regredir para uma personagem chamada Reuben Stafford, e tínhamos um registo completo da carreira militar de alguém com o mesmo nome. Agora tínhamos de testar para descobrir se eram a mesma pessoa.

Pelos registos militares, sabíamos que Stafford tinha servido em Malta. Eu próprio servi em Malta durante a última guerra e, portanto, pude montar algumas armadilhas. Ray, diga-se de passagem, nunca tinha estado em nenhum dos países que fazem fronteira com o Mediterrâneo.

P: — Vai para qualquer altura em que estiveste na Strada Stretta.

Não houve absolutamente qualquer resposta a isto. Tentei com uma alternativa:

— Vai para qualquer altura em que estiveste no Gut.

[Risadas fortes e divertidas]

— Olá, Sargento. O que estás a fazer?
[mais risadas] — Não gosto muito daquilo.
— O quê?
— Não queria nenhuma dessas raparigas. Meu Deus!
— O que estás a fazer?
— A olhar para uma prostituta. Meu Deus!
— Algumas pessoas devem achar que elas são aceitáveis.
[mais risadas] — Sim, bem desesperadas.
— Estás desesperado, rapaz?
— Ainda não tão desesperado. Meu Deus, que fedor. Não há nada aqui.
— O que achas do Gut?
— Demasiados degraus e o conjunto de cadelas mais feio que se pode encontrar em qualquer lado.

A Strada Stretta, em Malta, é conhecida pela maioria dos militares que serviram na ilha como "o Gut". Geralmente é o único nome que conhecem, como sempre foi desde que a primeira guarnição de Malta se estabeleceu. Não é tanto uma rua, mas uma grande série de lanços de escadas de uma extremidade à outra, e continha todos os bordéis em Valeta, a capital da ilha.

Levámos Reuben ao dia em que os seus registos militares diziam que tinha sido ferido.

P: — Volta à altura em que Reuben Stafford estava nas Pedreiras.
R: [ofegando pesadamente, com um esforço rouco dos pulmões, parece estar a engasgar-se] — Continuem... continuem... descansem... esperem pela ordem... descansem... aguentem-se...

De repente, Ray agarrou a mão esquerda, gritou e pareceu estar com tanta dor que o enviei para um sono profundo. Trouxemo-lo para

algumas horas à frente e encontrámo-lo no hospital de campanha, a ter o penso da mão renovado.

Sessões posteriores com Ray trouxeram algumas visões fascinantes sobre a realidade da guerra no século XIX:

P: — Até onde marchaste antes de fazeres contacto?
R: — Poucas milhas.
P: — Se tivesses usado os teus rifles, achas que terias voltado em segurança?
R: — Não sei. As ordens são para fixar baionetas em caso de contacto.
P: — Isso parece um pouco estúpido. Se usasses os rifles, podias matá-los a uma distância maior, não podias?
R: — Eles vêm contra nós de trás de uma pequena elevação. Estavam mesmo ali à nossa frente, a olhar para nós, a menos de um comprimento de rifle.
P: — Estavam armados?
R: — Sim.
P: — Então tinhas de ser rápido?
R: — Demasiado rápido para eles.
P: — Quantos anos tinham?
R: — Rapazes como nós.
P: — Que cor de uniforme os russos usam?
R: — Cinzento. Os fantasmas cinzentos. Aparecem e desaparecem. Conhecem o terreno. O cinzento é a cor da rocha.

Claro, nunca nos esquecemos da profissão de Ray. Como jornalista com muitos anos de experiência, teve a oportunidade de pesquisar sobre inúmeros assuntos diferentes. Escreveu reportagens sobre quase todos os temas à face da terra e entrevistou centenas de pessoas sobre uma vasta gama de tópicos.

Por outras palavras, Ray deve ter uma quantidade enorme de informação factual armazenada no seu subconsciente, grande parte da qual a sua mente consciente desconhece. Pode ter algum conhecimento sobre a Crimeia, embora não haja qualquer indício de que alguma vez tenha escrito ou pesquisado algo sobre o assunto em

toda a sua carreira. Por esta razão, submetemos o seu caso a um interrogatório mais rigoroso do que o habitual. Em cada sessão a que assistiu, foi alternado para trás e para diante através da vida de Reuben em intervalos muito curtos, nunca sendo deixado num dia específico por mais de alguns minutos, e até enganado com perguntas sobre a própria vida de Ray. Ao longo de tais provas, nunca cometeu um deslize.

Por exemplo, fizemos-lhe algumas perguntas técnicas:

P: — Que rifles estás a usar neste momento?
R: — Enfields.
P: — Carregador ou tiro a tiro?
R: — Tiro a tiro.
P: — Com que frequência os Enfields encravam?
R: — Nem com tanta frequência.
P: — Então nenhum dos rifles encrava?
R: — Os Brownings. Mas não temos os Brownings.

Ray Bryant tem muito pouco conhecimento sobre armas de fogo ou sobre o exército em geral. Nunca manifestou qualquer interesse pelas forças armadas antes e, obviamente, sabe pouco sobre o modo de vida militar. Sabíamos que Reuben recebeu quatro fitas de campanha, mas Ray pareceu discordar sob interrogatório:

P: — Tens alguma medalha, Sargento?
R: — Sim, três.

P: — Só três? Tens a certeza?
R: — Sim.
P: — Mas disseram-nos que tens quatro.
R: — Ah, aquela coisa turca. Isso não é uma medalha, não foi dada pela Rainha.

Estava, de facto, a referir-se a uma distinção atribuída pelos turcos, uma medalha de campanha, que era a quarta medalha mencionada nos registos. De seguida, testámos os seus exercícios militares:

P: — Volta a uma altura em que estás a dar instrução de ordem cerrada a recrutas.
R: — Sentido! Endireitem essa fila!
P: — Está bem, Sargento, eu assumo agora. Sentido! Movimento para a direita, em grupos de três. Marchar. [Aqui, o rosto de Ray mostrou perplexidade.] O que se passa, Sargento? Algum problema com a minha instrução?
R: — Em parelha, senhor. Devia ser em parelha.

Ele estava completamente correto. Na época da Guerra da Crimeia, o Exército Britânico fazia instrução em pares, não em grupos de três. Outros pormenores notáveis que Ray produziu diziam respeito aos seus dias de pagamento e aos dias das suas promoções a cabo e a sargento. Por mais que tentássemos confundi-lo, lançando-lhe datas e acontecimentos estranhos, ele invariavelmente indicava o dia correto do mês correto e também nos dizia quanto recebia. Mais uma vez, o seu registo militar confirmava esses valores.

Houve um episódio comovente quando enviámos Ray de volta à altura em que o navio de Reuben atracava na Grã-Bretanha, após a guerra:

— Olá, Reuben. Onde estiveste?
— Crimeia.
— Como foi?
— Terrível. Isto é o que eu queria. Não pensava que ia voltar. Agora vou para casa. Para Ormskirk.
P: — Há quanto tempo não vês a tua esposa?
R: — Dois anos. E o rapaz. Deve ter cerca de dezoito meses agora. [Começa a chorar.] Ainda nunca o vi.
P: — Há mais alguém contigo, Reuben?
R: — Andy Hudson.
P: — Qual é o posto dele?
R: — Soldado.
P: — Ele foi ferido?
R: — Sim, no lado. Um grande buraco no lado.
P: — Conheceste J.H. Lowndes?

R: — Sim, o Capitão Lowndes. Era o Comandante da Companhia.
P: — O que achas dele, Sargento?
R: — É um tipo com personalidade.
P: — O que lhe aconteceu?
R: — Foi ferido.
P: — E Villiers?
R: — O Coronel Villiers. Não sei.
P: — E Beetson?
R: — Sim, conheço o Beetson. Era um tipo porreiro. Um pouco melancólico, sempre a queixar-se. Nada estava bem para ele.
P: — E o nome Kelly?
R: — Sim. Todos os rapazes Kelly foram feridos. Acho que um deles morreu.
P: — Quantos Kellys havia?
R: — Conhecia dois.

Cada pormenor estava correto.

Ray também participou numa série de programas de televisão produzidos por Arthur C. Clarke, nos quais foi levado, com os olhos vendados, ao museu do Regimento de Lancashire. A venda só foi removida depois de ele estar sentado numa posição de onde mal conseguia ver o que quer que fosse no museu. O Coronel Richard Bird, o oficial responsável pelo museu no Quartel de Fulwood, em Preston, concordou em fazer todas as perguntas para o programa.

O Coronel Bird escolheu uma batalha menos conhecida da Guerra da Crimeia para testar Ray, uma que ele sabia ter sido liderada pelo 47.º Regimento. Reuben descreveu a travessia do rio e o bombardeamento dos canhões russos situados nas colinas que dominavam o rio, e nomeou muitas das baixas, tudo para satisfação do Coronel Bird. Foi-lhe perguntado que objetos o regimento tinha capturado.

R: — Alguns tambores, bandeiras e coisas assim.
P: — Como são os tambores?
R: — Brilhantes, feitos de latão ou algo parecido.

P: — Têm alguma coisa neles?
R: — Sim, senhor, alguns deles... como aquelas coisas que se veem nas igrejas.

De facto, as águias relevadas que decoravam o corpo dos tambores assemelham-se às águias nos púlpitos de algumas igrejas.

A vida de Reuben Stafford não foi feita apenas de dificuldades, e houve muitos momentos de leveza durante as sessões que realizámos com Ray:

P: — Vai para qualquer altura da vida de Reuben Stafford em que ele estivesse a olhar-se num espelho ou visse o seu reflexo completo em alguma coisa.
[Ray assume uma postura orgulhosa, quase vaidosa.]
P: — O que estás a ver? Vais sair esta noite ou quê?
R: — Sim.
P: — Com quem vais?
R: — Mary. [Sorri.] Acho que ela vai gostar disso... Ela vai gostar de mim. Sou um tipo bonito.
P: — Tens bigode?
R: — Sim. Sou um cabo bonito.

Infelizmente, a vida de Reuben tomou um rumo descendente. Ao enviá-lo de volta a diferentes períodos, descobrimos que ele acabou por se tornar barqueiro no Tamisa, depois de ser dispensado do exército. Vivia em Gravesend, bronquítico devido ao frio, à falta de comida e ao mau vestuário da Crimeia. Tinha ficado viúvo e estava obviamente muito infeliz. Tinha um filho, arquiteto, que raramente via. Após uma extensa verificação, Marguerite Selby, outra investigadora, encontrou um certificado de óbito de Reuben Stafford, datado de abril de 1879: «Reuben Stafford. Sufocação violenta por afogamento. Causa não comprovada. Doca de Milwall, encontrado morto em 2 de abril de 1879.»

Ray concordou, após considerável reflexão, em ser levado de volta àquele dia, a poucos minutos da morte por afogamento de Reuben Stafford. Nesta fase, não tínhamos contado a Ray os

pormenores do certificado de óbito, pelo que ele desconhecia a forma como Reuben morrera. Encontrámo-lo de pé no cais, em Milwall. Poucos minutos depois, começou a engasgar-se e a ofegar, claramente a afogar-se. Depois de ser despertado, mostraram-lhe o certificado e, pela primeira vez, foi-lhe permitido examinar as cópias das fichas do registo militar. Ficou em silêncio durante algum tempo e depois disse:

— Pelo menos ele acabou com o seu sofrimento e encontrou a paz.

Mas não são apenas as memórias de Reuben Stafford que vivem na mente inconsciente de Ray Bryant. Quando está hipnotizado, Ray regride também a outras personagens do passado. Encontrámos um cocheiro do século XVIII chamado Wilfred Anderton:

P: — Olá. Qual é o teu nome?
R: — Wilfred.
P: — Para onde vais?
R: — Vou para Bath.
P: — Quanto tempo demora?
R: — Saímos à tarde. Chegamos lá na manhã seguinte.
P: — Onde mudas os cavalos?
R: — Em Oxford.
P: — De onde partes?
R: — Do Bar, na Fleet Street.
P: — Onde sais de Londres?
R: — Hounslow.
P: — Como vais para Hounslow?
R: — Só há uma estrada maldita para sair de Londres.
P: — Onde ficas em Bath?
R: — Perto da Pump Room.
P: — Já lá estiveste?
R: — Não, é para os grandalhões... os dândis.
P: — Sempre fizeste isto?
R: — Sim.
P: — Deves ser saudável.
R: — Nem por isso. Tenho pieira.
P: — Com que idade começaste?

R: — Catorze ou quinze anos.
P: — Para que empresas trabalhaste?
R: — Cobb. Tennyson.
P: — E a tua mulher?
R: — Não sei. Não a vejo há um ano ou mais.
P: — Como é que ela vive?
R: — Ela tem o seu dinheiro.
P: — Como?
R: — Ela lava roupa.
P: — És religioso?
R: — Vou com cuidado. Tento não ofendê-l'O.

Wilfred é uma personagem despreocupada e divertida, em contraste com outra das regressões de Ray, a de uma governanta do século XVII chamada Elizabeth:

P: — Quero que voltes a quinze anos antes do nascimento de Wilfred. Olá, qual é o teu nome?
R: — O meu nome é Elizabeth.
P: — O que estás a fazer?
R: — Estou a passear com Jack. Ele é meu pupilo.
P: — Quantos anos tem ele?
R: — Oito. Sou a governanta dele.
P: — Ele é bem-comportado?
R: — É bastante correto.
P: — O que fazes com ele?
R: — Ensino-lhe o comportamento adequado.
P: — Como o castigas quando ele é travesso?
R: — Corrijo-o. Falo severamente com ele.
P: — O que faz o pai dele?
R: — Está na Corte.
P: — Corte de quem?
R: — Do Rei Guilherme.
P: — O Rei tem uma Rainha?
R: — Maria.
P: — Estás com a família há muito tempo?

R: — Estou nesta posição há dez anos. Estou no meu septuagésimo ano. Conheci muitas grandes famílias, muitas grandes casas. Já estive no palácio de Whitehall.
P: — Quais são os nomes de algumas das famílias?
R: — Os Harcourt.
P: — Onde ficava a sede da família?
R: — Huntingdon.
P: — Volta aos vinte anos. As memórias de Elizabeth aos vinte anos. Olá, como estás?
R: — Muito bem, obrigada.
P: — Onde vives?
R: — Nos Salões.
P: — Que Salões?
R: — Petersfield.
P: — Como se chama a família?
R: — Egerton.
P: — Que cargo ocupas?
R: — Criada de quarto e sala.
P: — Tens namorado?
R: — Não.
P: — Estás bem?
R: — Muito bem.
P: — Gostarias de ter namorado?
R: — Não.
P: — Porquê?
R: — Não me é permitido.
P: — Ah. Já tiveste algum?
R: — Aos vinte e cinco posso casar.

Reuben, Wilfred, Elizabeth... Será que as memórias destas pessoas estão realmente preservadas na mente de um jornalista chamado Ray Bryant? É impressionante ver Ray enquanto é mudado de uma personagem para outra numa sessão extenuante, muitas vezes a concentrar-se durante horas seguidas. Do sotaque cerrado de Lancashire de Reuben aos tons formais, quase pedantes, de Elizabeth, e ao arrastado e rico sotaque do Oeste de Wilfred — será ele apenas

um excelente ator, com um guião que é rigoroso até ao mais ínfimo pormenor? Se assim fosse, teria trabalhado na profissão errada toda a vida. Não, uma performance tão sustentada em tais condições não seria esperada do mais experiente dos intérpretes. Mas como pode ele saber o dia exato em que o Sargento Reuben Stafford recebeu o seu soldo, e como pode dizer-nos o montante exato que recebeu?

As experiências de Ray Bryant sob hipnose ensinaram-nos muitas coisas ao longo dos anos. Introduziram nas nossas vidas as histórias de indivíduos que já morreram há muito, cujas memórias, emoções e pensamentos podem ser tão comoventes como os de uma pessoa viva. Deram-nos um vislumbre da vida tal como foi vivida ao longo dos séculos, com as suas dificuldades, os seus momentos de felicidade, as suas tristezas, as suas alegrias. Mas, acima de tudo, fizeram-nos questionar a nossa própria mortalidade.

«Quero que voltes atrás...»

Com estas palavras, começam todos os mistérios e enigmas da hipnose. É tempo de os compreendermos.

2 A Mente Oculta
O inconsciente

O cérebro humano tem sido investigado por filósofos e cientistas durante séculos. Dissecaram-no, sondaram-no, examinaram-no, discutiram-no, pesaram-no e testaram-no; submeteram-no a um escrutínio mais minucioso do que talvez qualquer outro órgão do corpo. No entanto, apesar destes esforços, estamos ainda longe de uma definição adequada do que chamamos "mente" — a função, tanto consciente como inconsciente, que está no centro de tudo o que sabemos ser humano.

Pessoas como Ray Bryant, que se submeteram a regressão hipnótica para alcançar vidas passadas, têm consciência de que a mente contém mistérios muito maiores do que alguma vez imaginaram. Sabem que dentro do inconsciente, da mente oculta,

existe uma fonte de conhecimento, e possivelmente de poder, que está apenas a começar a ser explorada.

O consciente e o inconsciente: dois componentes bastante separados da mente. Mas não são de modo algum iguais. Testes científicos revelam que a mente consciente — a parte que responde aos estímulos externos e que transmite comandos ao corpo — constitui apenas um décimo primeiro da mente. O inconsciente, com uns bons dez décimos primeiros do total, é de longe o elemento dominante. Por outras palavras, somos capazes de pensar e operar diariamente com uma fração da nossa capacidade, como um motor de alta potência que funciona eternamente em primeira velocidade.

Os reflexos automáticos e os circuitos de segurança do corpo estão guardados no inconsciente. É ele que opera "quando não estamos a pensar", quando as nossas mentes conscientes estão ocupadas com outra coisa. Se nos assustamos, os batimentos cardíacos aumentam, estimulando a produção de adrenalina para nos dar força extra para "fugir ou lutar"; este não é um processo posto em movimento deliberadamente pela mente consciente.

Podemos não compreender este poder oculto dentro de nós, mas podemos observar o seu efeito peculiar. Da próxima vez que fores a uma festa que esperas ser grande e barulhenta, leva um gravador e certifica-te de que está a gravar quando a festa estiver no auge. Quando o ouvires de novo, ficarás surpreendido ao ouvir apenas um grande burburinho, do qual é impossível distinguir qualquer voz. No entanto, enquanto estavas lá, estavas a falar com as pessoas, a ter uma conversa e a ouvir claramente as respostas delas. É a mente consciente que, nessa situação, te permite concentrar-te apenas na pessoa ou nas pessoas que queres ouvir; o inconsciente, como a fita, grava tudo.

Aí reside o mistério e a maravilha que são o tema deste livro. O inconsciente armazena tudo o que experiencia. Por mais trivial que seja a informação, está apenas à espera de ser recordada. Os casos de regressão hipnótica descritos mais adiante fornecem provas irrefutáveis desta capacidade extraordinária. Porque, se conseguirmos

aceder ao material contido no inconsciente, podemos revolucionar o próprio conceito de memória.

Por exemplo, podemos querer lembrar-nos do número de telefone de um amigo. O número dele está escrito numa agenda, que podemos visualizar. Ao recorrermos à nossa memória inconsciente, podemos também visualizar exatamente onde está a agenda agora e o que está escrito em cada página. (Lembra-te, escrevemos cada entrada nessa agenda, por isso o nosso inconsciente contém as memórias de cada entrada tal como a fizemos.) Por outras palavras, podemos lembrar-nos de algo que "esquecemos". Como mostraremos mais adiante, isto não é tão absurdo quanto pode parecer: é uma técnica usada por aqueles que aprenderam a aceder ao inconsciente.

Não há nada de misterioso em usar poderes que já estão dentro de nós. No capítulo sobre cura física, mostraremos como muitas pessoas venceram doenças anteriormente diagnosticadas como incuráveis, tal como os animais fazem e como nós fazíamos antes de nos tornarmos tão sofisticados. O inconsciente pode ser a chave para uma nova era de saúde e uma saída para grande parte da opressiva parafernália de medicamentos modernos.

Os nervos óticos, tal como o filme fotográfico, são sensíveis à energia luminosa e estão constantemente a reagir aos estímulos externos à nossa volta. Todos os dias "vemos" o nosso mundo à medida que ele é traduzido numa imagem visual na nossa mente consciente. As imagens que "vemos" são então armazenadas no inconsciente, tal como qualquer outro tipo de informação que não é de uso imediato para a mente consciente é registada. E da mesma forma que um projetor mostra uma imagem de um diapositivo num ecrã, a nossa memória visual inconsciente pode projetar uma cena, talvez de muitos anos atrás, tão claramente como se a estivéssemos a "ver" agora.

Isto acontece normalmente quando estamos a dormir e a sonhar, embora, claro, todos tenhamos experienciado aqueles estranhos clarões de memória visual que surgem sem serem chamados e de

forma inesperada. As pálpebras fechadas são como um ecrã de cinema, mostrando-nos apenas memórias do passado, mas as memórias visuais no nosso estado de vigília podem sobrepor-se à vida quotidiana: uma rosa pode ser evocada enquanto estamos sentados numa secretária de escritório, uma casa da infância recordada em pormenor preciso muitos anos depois.

Memórias visuais como estas provavelmente explicam a maioria dos relatos de aparições fantasmagóricas. Um voluntário nas nossas sessões "viu" um fantasma sem pernas. Sob hipnose, revelou que na altura estava a pensar num colega sentado à sua secretária. Sobreposta à sua linha de visão, esta memória visual apareceu como uma aparição sem pernas! Uma pessoa da nossa própria vida, uma personagem de um drama ou filme na televisão: qualquer uma poderia produzir um "fantasma" de aspeto muito autêntico nas circunstâncias certas.

As implicações são dramáticas: se a memória visual funciona tão eficazmente como a memória factual, quanto mais estará à espera de ser descoberto nos bancos de memória do inconsciente? Um homem de cinquenta anos é capaz de recordar tudo a partir do seu décimo ano, do seu quinto ano, do seu primeiro ano, e é capaz de "ver" novamente as suas experiências tal como as viu pela primeira vez.

Mas ele pode, se quiser, ver mais.

Muitos anos de investigação mostraram-me que os bancos de memória factual e visual das nossas mentes inconscientes podem conter os pormenores de mais do que apenas as nossas próprias vidas. Digo "podem" porque não estou no negócio de fazer afirmações amplas ou generalizações precipitadas e, como mostram capítulos posteriores, estou empenhado em avaliar todas as explicações para o fenómeno que chamamos regressão hipnótica. No entanto, estou certo de que nenhum leitor poderia terminar este livro e ainda sentir-se confiante de que "conhece a sua própria mente".

Antes de prosseguirmos para o estudo destes casos de regressão, no entanto, é útil lembrar o contexto em que estamos a trabalhar. "O passado", disse L.P. Hartley, "é um país estrangeiro: lá fazem as

coisas de maneira diferente." Verdade, mas não tão estrangeiro, nem tão diferente, que não possamos ter acesso a ele. Dá um passeio por qualquer cemitério e verás quantos dos nossos antepassados atingiram o padrão bíblico de três vezes vinte e dez anos. Dez vidas, portanto, levar-nos-ão ao século XIII; vinte, ao século VI. Na verdade, são apenas aproximadamente vinte e oito vidas que nos separam da vida de Jesus Cristo. Qualquer pessoa hoje com cem anos de idade estava viva na altura do primeiro candeeiro a gás incandescente, do primeiro elétrico, da queda de Cartum, dos assassinatos de Ripper. Viram os primeiros recetores de televisão, telefones, aparelhos de rádio, caminhos de ferro subterrâneos, e viveram dezenas de guerras.

Por outras palavras, o que nos dá um maior sentido de perspetiva não é a cronologia, mas os elos entre nós e o passado. A história também é transmitida oralmente, como folclore e lenda no seio das famílias e culturas. As histórias são passadas de geração em geração, e uma criança pode ouvir falar das façanhas de um trisavô como se ele ainda estivesse vivo. Claro, as histórias tornam-se distorcidas com a repetição, mas lembre-se que, em teoria, seria possível que uma história tivesse sido contada apenas vinte e oito vezes para ser transmitida do século I até aos dias de hoje. Por este método, o passado mantém-se vivo, e mantemos os nossos elos, por mais ténues que sejam, com acontecimentos anteriores ao nosso tempo.

A história também não é uma disciplina fixa e imutável, mas tão contingente como o presente em relação à interpretação humana. Os relatos que lemos sobre o passado estão cheios de distorções e preconceitos, à medida que as gerações sucessivas tentam impor a sua própria marca sobre as suas épocas. Os Tudor reescreveram a história de Eduardo IV, os alemães reescreveram a história dos judeus, a *Crónica Anglo-Saxónica* apresenta um quadro da Inglaterra do século VIII que é tão "verdadeiro" quanto nós decidirmos que é.

Da mesma forma, o registo da informação está longe de ser científico. Mesmo hoje, muitos indivíduos acabam por não constar dos censos; quanto mais imprecisos devem ter sido os recenseamentos

anteriores? Os registos públicos de nascimentos e óbitos podem, ocasionalmente, conter erros nas datas, e a falsificação deliberada de informação pode perpetuar a imprecisão para a posteridade.

Pense no que acontece quando pesquisamos a nossa árvore genealógica. Começamos com os certificados de nascimento dos nossos pais, avós, etc., no registo nacional de nascimentos, casamentos e óbitos. Para além disso, recorremos aos registos paroquiais. Mas o que fazer se quisermos ir mais longe? Até onde podemos recuar, antes que todas as fontes de informação se esgotem? E mesmo que pudéssemos recuar o quanto quiséssemos, como poderíamos controlar os números em crescimento exponencial: primeiro dois pais, depois quatro avós, oito bisavós, dezasseis trisavós, trinta e dois tetravós, sessenta e quatro pentavós. E quanto a primos, tios, tias? Cedo poderíamos voltar a uma época em que a população total do mundo era insuficiente para ter sido a ancestral de uma única pessoa.

Pense nas distorções que estariam fadadas a ocorrer dentro dessa árvore genealógica! Mas o nosso sentido da história, o nosso sentimento da separação entre o passado e o presente, é também uma vítima deste método e não pode ser tão direto, tão linear, como os livros de história o fariam parecer. O passado está dentro de nós agora, dentro das células herdadas geneticamente que compõem o nosso corpo; o facto de termos antepassados pressupõe continuidade e permanência. O passado é um caleidoscópio de acontecimentos, relatos, impressões, personagens, imagens e cores, tudo o que é transmitido no papel, oralmente e pela memória. O passado está, de facto, longe de ser seguro, e cabe a nós recuperá-lo.

Os casos que se seguem de regressão a vidas passadas contribuem para colmatar essa lacuna invisível entre o agora e o então. Podem oferecer a prova de que, longe de estarmos isolados no nosso próprio tempo, estamos ligados a tudo o que alguma vez aconteceu e a todos os que alguma vez viveram.

A mecânica da hipnose

Fala-se tanto de disparates sobre a hipnose que provavelmente é mais sensato começar por destruir alguns mitos.

Toda a hipnose é hipnose pessoal. Ninguém pode ser induzido a um estado hipnótico contra a sua vontade, e a ideia de que uma mente frágil é dominada por uma mente mais forte e mais manipuladora é simplesmente falsa. Os hipnotizadores não possuem o poder de controlar as mentes das outras pessoas; apenas indicam o caminho para um estado profundo de relaxamento que está disponível para todos. E o último mito a ser eliminado é este: sob hipnose, não se dizem coisas em que não se acredita; apenas se dispensam as inibições que normalmente impedem de dizer o que se sente. Mas tem-se sempre o controlo total do que se diz, e se não se quiser revelar os segredos mais íntimos, não se revelarão.

Existem vários estados da mente que são muitas vezes considerados formas de hipnose, particularmente a sugestão e a meditação. Mas, ao contrário da hipnose verdadeira — ou profunda — , estes estados operam apenas a nível consciente; não penetram na mente inconsciente.

A sugestão é o estado mais leve e, estritamente falando, não é de todo um estado alterado de consciência. É o estado que foi tão usado no passado pelos médicos ao prescreverem um placebo. Os pacientes engoliam um comprimido revestido de açúcar que não continha medicamentos, acreditando que era um remédio altamente eficaz. Geralmente, eram curados da sua doença, mas apenas porque acreditavam na "cura". Este tipo de sugestão opera ao longo da nossa vida diária. No supermercado, certos produtos são colocados em posições de venda ideais, para que aqueles com maior margem de lucro sejam vendidos primeiro. Chamamos a isto "compra por impulso", mas esquecemo-nos de que o impulso foi primeiro colocado em nós. As garrafas são desenhadas para parecerem maiores e melhores, as embalagens produzidas para parecerem mais atraentes do

que outras. Isto é tudo sugestão deliberada, que, claro, opera de forma mais eficaz na publicidade.

Se és do tipo de pessoa que sai sempre do supermercado apenas com os produtos para os quais entrou, podes orgulhar-te de não seres um tipo sugestionável. No entanto, provavelmente serás um excelente sujeito para hipnose, porque é o tipo sugestionável que tem mais dificuldade em atingir este estado profundo de relaxamento.

Os praticantes bem-sucedidos de ioga e meditação transcendental relatam sentir-se relaxados após uma sessão, e não há razão para duvidar deles. Mas parece que este estado não dura muito tempo e que, muito rapidamente, voltam ao stress normal da vida moderna. O capítulo sobre terapia física mostra a enorme diferença entre as formas conscientes e inconscientes de relaxamento, e aqueles que conseguem meditar normalmente encontram dificuldade com a hipnose verdadeira porque, novamente, a hipnose verdadeira atua na mente inconsciente.

A hipnose verdadeira dispensa estas noções superficiais. No estado real e profundo de hipnose, o corpo está relaxado, mas a mente está alerta. Pense num cão que entra numa sala. Anda até onde quer sentar-se, deita-se e parece imediatamente ter entrado num estado de sono profundo. No entanto, está consciente dos sons à sua volta muito antes de nós, humanos, e sai do sono no momento em que ouve algo invulgar.

Este é o tipo de relaxamento que pode ser alcançado sob hipnose. Não é um milagre, não envolve truques, mas liberta-nos das nossas limitações autoimpostas. Na época em que éramos caçadores, tínhamos a mesma capacidade de relaxar e confiávamos nas nossas mentes inconscientes para nos vigiarem enquanto descansávamos. Já foi provado que a hipnose provoca um aumento da capacidade auditiva, e até pessoas com dificuldades auditivas experienciam uma melhoria. Enquanto estamos hipnotizados, recuperamos os poderes que, ao longo dos séculos, garantiram a nossa sobrevivência.

A evolução é descrita como a sobrevivência dos mais aptos: as criaturas que se adaptaram com sucesso ao seu ambiente sobreviveram, e aquelas que não conseguiram melhorar as suas fraquezas foram extintas. É um processo cruel, conduzido de forma arbitrária pelo método da herança genética. A forma dos nossos corpos é testemunha desta progressão aleatória mas lógica; somos a prova viva do valor da mudança.

Mas ainda estamos a evoluir. Podemos ter alcançado uma constituição física adequada ao nosso ambiente, mas somos vulneráveis a doenças, reféns do stress da sociedade. A hipnose oferece-nos a oportunidade de aproveitar todas as forças que alguma vez possuímos e de as usar na luta pela sobrevivência.

Olhe à nossa volta: estamos a ganhar a luta ou a perdê-la? As sessões que conduzo, muitas das quais são descritas neste livro, começam da mesma forma. Aqueles que desejam submeter-se à hipnose reúnem-se numa sala, uma sala comum, sem iluminação ou mobiliário especial. Uma cadeira é designada, e o primeiro sujeito senta-se. Falo num tom claro e pausado, guiando a pessoa para um estado de profundo relaxamento. Por vezes, isso pode acontecer imediatamente; outras vezes, leva alguns minutos. Se a pessoa quiser descobrir esse estado de relaxamento e não estiver excessivamente nervosa ou distraída, alcançá-lo-á.

Com os olhos fechados, mas sempre plenamente consciente do que o rodeia, o sujeito responderá como desejar a qualquer pergunta que eu possa fazer. Pode recusar-se a falar sobre algo, e, nesse caso, passo simplesmente para um novo tópico. Posso pedir-lhe que se lembre de épocas em que era mais jovem e, recorrendo à sua memória inconsciente, ele verá, ouvirá e sentirá novamente tal como sentiu na altura. Um homem adulto pode bater com os pés e gritar como uma criança, uma senhora idosa pode sorrir ao recordar o rosto da sua mãe — se eu lhes pedir para se lembrarem, está no poder deles fazê-lo, absolutamente. E lembre-se, tudo é gravado para que possamos partilhar da experiência depois.

Para aqueles que desejam experienciá-lo, outro passado também está à espera. Pedirei a um sujeito que volte a épocas anteriores ao seu nascimento; então eu, e todos os outros na sala, teremos de esperar. Nem todos conseguem fazê-lo. Muitas pessoas retêm "bloqueios" nas suas mentes inconscientes, áreas forçadas de esquecimento que as protegem de uma memória desagradável e que as impedem de ir além desse ponto. No capítulo sobre cura psicológica, examinaremos este mecanismo de defesa em pormenor e mostraremos como, ao eliminar esses bloqueios, podemos livrar-nos de traumas desnecessários.

A eliminação dos bloqueios pode levar tempo, exigindo por vezes muitas sessões, mas, eventualmente, serão eliminados. O caminho fica então aberto para o extraordinário fenómeno conhecido como regressão hipnótica. Todos na sala terão a oportunidade de interrogar a pessoa cujas memórias foram recordadas pelo sujeito na cadeira. Gradualmente, muitas vezes ao longo de muitas sessões, começaremos a construir uma imagem dessa pessoa e, como foi mostrado no Capítulo 1, a conhecê-la como conheceríamos um amigo.

Verdadeiro ou falso? Realidade ou fantasia? O próximo capítulo permitir-lhe-á decidir por si mesmo. Mas lembre-se, os casos que estamos prestes a descrever aconteceram realmente, numa sala tal como a descrevi, e testemunhados por grupos variáveis de observadores e participantes. Os testes que realizámos foram rigorosos, resultando por vezes num sujeito sob hipnose a ser interrogado rapidamente por diferentes pessoas sobre diferentes assuntos durante horas a fio. Os factos foram verificados, pistas falsas foram deixadas, truques foram feitos e, como verá, muitos casos de aparente regressão a vidas passadas revelam-se a impressionante imaginação da mente inconsciente em ação.

Mas permanecem os casos, e muitos estão incluídos aqui, em que o nosso interrogatório cruzado não obtém resposta, deixando, ao que parece, apenas uma possível explicação.

Que estamos a falar com os mortos.

3

Regressão a Vidas Passadas

Não faltam explicações plausíveis para o que estamos prestes a considerar. Quanto maior o mistério, parece, mais rápida é a corrente de teorias, e o tema da regressão a vidas passadas é talvez um dos mistérios mais sedutores de todos. A ideia de voltar atrás na nossa própria vida e reviver acontecimentos tal como ocorreram: já é uma façanha suficientemente difícil de aceitar. Mas descobrir as vidas de outras pessoas, pessoas que agora estão mortas, e ser capaz de percorrer os acontecimentos das suas vidas da mesma forma, ouvir essas pessoas "falar" novamente como outrora terão feito? Conseguir, agora, comunicar com pessoas de séculos anteriores: que tipo de explicação podemos encontrar para isso?

Como este capítulo mostrará, há formas de compreender este fenómeno. Nada pode permanecer misterioso para sempre, e se o nosso conhecimento ainda é limitado, é apenas uma questão de tempo até que a experiência e a experimentação o preencham. Entretanto, devemos ser pacientes e metódicos porque, a partir do que descobrimos até agora, parece que estamos prestes a reconstruir todas as nossas noções sobre a mente e a mortalidade.

Procedimentos de verificação

A hipnose não é uma ciência exata com leis e regulamentos a seguir, e a memória é notoriamente pouco fiável. A regressão a vidas passadas combina as duas, e devemos insistir nos métodos de investigação mais escrupulosos. As memórias da própria vida do sujeito, que são muitas vezes recordadas com todas as lágrimas, risos e raiva do evento original, parecem sempre absolutamente verdadeiras. Mas, como ocorreram durante a vida do sujeito, podem sempre ser verificadas em relação aos factos e às recordações de outras pessoas.

As memórias de uma vida passada são, no entanto, mais difíceis de verificar. Podemos começar pelos métodos mais óbvios. Se alguém parece estar a regredir para a vida de um antigo egípcio, esperaríamos que ele compreendesse e respondesse apenas na língua da época. Se fala um inglês perfeitamente correto, não pode estar de volta às memórias de alguém que não tinha conhecimento da língua inglesa. O caso seguinte demonstra isto claramente.

Uma jovem com cerca de vinte anos veio a um dos meus grupos de regressão e revelou-se um excelente sujeito para hipnose. Comecei a levá-la de volta pela sua própria vida, e ela respondeu recordando vividamente cada momento para o qual era levada. Então, de repente, parou. Era óbvio que já não compreendia as nossas perguntas, por isso perguntámos à sua mãe se havia algo de errado com a rapariga na idade que tínhamos alcançado. Ela disse-nos que a sua filha tinha sido criada no Brasil e não falava inglês até aos dezassete anos. Ora, este facto não tinha sido mencionado antes, e nenhum de nós sabia sequer que a mulher tinha crescido no Brasil; o seu inglês era agora perfeito. Após uma breve lição de português, levámos a mulher de volta ao mesmo ponto e depois dirigimo-nos a ela na sua língua materna. Ela compreendeu imediatamente e continuou a recuar pelos acontecimentos da sua infância.

Essa jovem estava a experienciar novamente os acontecimentos da sua vida; se não tivesse estado, teria sido capaz de compreender o nosso inglês durante todo o processo de recordação. A língua é um fator chave para estabelecer a validade de uma regressão. Um sujeito deve ser capaz de falar a língua da personagem para a qual regrediu, exatamente como essa personagem a teria falado.

Por exemplo, uma mulher holandesa que vive na Grã-Bretanha há mais de vinte e cinco anos veio a uma das nossas sessões. Os seus amigos na Holanda diziam-lhe sempre que ela agora falava holandês com sotaque inglês. Mas quando ouviram a gravação da sua regressão a tempos anteriores à sua partida da Holanda, ficaram espantados ao ouvi-la falar novamente como uma nativa.

Da mesma forma, uma regressão a uma vida passada deve provocar uma alteração nos padrões de fala do sujeito. O sotaque será provavelmente diferente, mas também a sintaxe muito provavelmente se terá alterado. Um gerente de banco de meia-idade de Hampshire não soar da mesma forma, nem usar os mesmos modos de discurso, que um trabalhador de Manchester do século XIX, e sob hipnose uma verdadeira regressão trará à tona tais mudanças. Se um sujeito não compreender expressões de calão do período para o qual afirma estar a regredir, então novamente se deve lançar alguma dúvida.

Acima de tudo, é muito importante manter uma atitude crítica e resistir à tentação de "interpretar" o que alguém diz sob hipnose. Tentamos sempre evitar perguntas indutoras, mesmo quando isso leva a um interrogatório prolongado ou a becos sem saída. Por exemplo, sem hipnose, perguntámos uma vez a uma mulher o que ela se lembrava de setembro de 1939.

"Oh", veio a resposta imediata, "fiz vinte e um anos nesse mês e tinha um lindo vestido azul para a minha festa."

Talvez se tivéssemos inclinado a pergunta de uma forma mais óbvia, ela se teria lembrado de que a Segunda Guerra Mundial começou nesse mês! Mas as memórias das pessoas estão mais frequentemente relacionadas com assuntos do quotidiano, e é só quando são estimuladas que começam a olhar para além das suas circunstâncias pessoais. Na regressão, no entanto, não podemos estimular, ou seremos justamente acusados de manipulação. Esta dificuldade é agravada quando se lidam com memórias de épocas em que as notícias não estavam tão disponíveis como hoje. Um agricultor do século XVIII saberia pouco sobre assuntos de importância nacional, e a distribuição das notícias teria incorporado imprecisões e distorções. Portanto, devemos ser pacientes.

Por mais difícil que seja a tarefa, há sempre uma forma de conduzir a investigação sobre uma regressão a uma vida passada. É muitas vezes longa e árdua, mas, como o caso de Ray Bryant no

Capítulo 1 mostrou, pode recompensar o esforço muitas vezes. E, como o caso seguinte mostra, a verdade acaba por surgir de alguma forma.

Uma estudante de medicina dentária ofereceu-se para regressão e rapidamente começou a recuar por acontecimentos da sua vida. Mais tarde na sessão, começou a tagarelar numa língua que ninguém conseguia compreender. Suspeitámos que pudesse estar a regredir para uma vida passada e, como a língua soava vagamente germânica, um dos observadores concordou em investigar todos os possíveis dialetos dos países da Europa Central, antigos e modernos. Não se fez qualquer progresso, apesar da investigação, até que a mãe da estudante ouviu uma gravação da regressão da filha. Reconheceu a língua imediatamente. Era a linguagem de bebé que a rapariga costumava balbuciar em criança.

Fantasia e imaginação

Há pessoas que defendem que todas as regressões a vidas passadas são pura fantasia. Se a fantasia coincide com a verdade verificável, então é apenas isso: coincidência. É impossível, dizem essas pessoas, que as memórias vivam para sempre; portanto, a única explicação deve ser que é a imaginação a funcionar.

Há alguma verdade nesta teoria. Pense nos jogos que costumava fazer em criança, em que um jardim ou o chão de um quarto podiam tornar-se um país estrangeiro encantado, povoado por cavaleiros, princesas, fadas, cowboys e outros. Lembre-se de quão reais pareciam esses jogos, quão poderosos os dramas que se desenrolavam. Isso era imaginação, mas nessa idade podia facilmente assumir a mesma importância que a realidade.

Sob hipnose, um adulto pode redescobrir os deleites imaginativos da mente inconsciente e pode mais uma vez convencer-se de que a fantasia é, de facto, realidade. Não há nada de deliberado ou enganador nisto; é apenas que a capacidade imaginativa do

inconsciente é muito mais poderosa do que estamos habituados na vida quotidiana. Os adultos também têm mais conhecimento e experiência do que as crianças, por isso, quando fantasia no ambiente relaxado da hipnose, podem produzir dramas surpreendentemente realistas.

No entanto, é relativamente fácil detetar uma fantasia em ação. Vejamos a jovem que afirmou, sob hipnose, chamar-se Josephine. Sem surpresa, estava a navegar para França para ver um imperador chamado Napoleão. Começámos a interrogá-la. O navio em que navegava era construído em estilo clínquer *(tábuas sobrepostas que nem telhas)* ou no tipo carvel *(não sobrepostas)*? Ela não compreendeu a pergunta, e é certo que era bastante técnica. Em vez disso, pedimos-lhe que olhasse para o lado e nos dissesse se as tábuas se sobrepunham ou simplesmente se encontravam. A sua resposta foi:

"Não é feito de madeira; é todo de metal."

Podemos ter a certeza de que Napoleão precedeu o primeiro navio totalmente metálico por alguns bons anos!

Da mesma forma, uma sessão que realizámos nas Midlands contou com a presença de um jornalista local. Ele tinha vindo escrever uma reportagem sobre regressão e acabou por se regredir a si próprio. Disse que o seu nome era Brian Boru, o famoso rei da antiga Irlanda, e os pormenores que produziu eram maravilhosamente realistas e evocativos. A sessão tinha-se tornado bastante fascinante, até que um jornalista de outro jornal perguntou:

«Se quisesses ir para Inglaterra, como viajarias para lá?»

Ele respondeu imediatamente: «Claro, ia a Shannon e apanhava um avião.»

Tais proezas de imaginação são comuns sob hipnose, mas não têm a intenção de enganar; de facto, a pessoa que as produz fica geralmente espantada. No entanto, é sempre possível identificá-las, mesmo que seja necessário um longo interrogatório. Muitas baseiam o

seu tema em filmes de Hollywood ou em contos clássicos, e o exemplo seguinte mostra quão realista pode ser uma performance deste tipo.

Uma americana de vinte e poucos anos, na sua primeira visita a um dos meus grupos de regressão, deu-nos uma história saída diretamente de Tennessee Williams. Disse que era uma rapariga que vivia nos Everglades no início do século XIX. Numa certa altura, mencionou que o seu irmão estava no exército e visitava França com a Força Expedicionária Americana. Perguntámos-lhe se alguma vez o tinha visto de uniforme, e ela disse que sim. Foi então levada para uma altura em que o estava a ver com o seu uniforme e pediu-se que o descrevesse. Ela deu uma descrição bastante precisa de um uniforme da época, mas não descreveu o distintivo. Dissemos-lhe então que o distintivo deveria conter veados e uma coroa, o que, na verdade, seria completamente falso. Ela aceitou isso e até o descreveu como se o estivesse a ver. A sua história, por mais fascinante que fosse, era uma fantasia.

Noutra regressão, a mesma americana disse-nos que estava a ser mantida praticamente prisioneira na casa de um tio. Disse que era forçada a assinar papéis regularmente, entregando propriedades ao tio. Questionámo-la sobre isso.

P: — Porque é que ele não te pede para assinar um que lhe dê tudo de uma vez?

R: — O Rei não o permitiria.

P: — Quem é o Rei?

R: — Eduardo I.

Isso parece razoável, não parece? Exceto que, se se vivesse na época de Eduardo I, conhecê-lo-íamos como Rei Eduardo — pois quem poderia dizer que ele seria o primeiro de muitos?

Por vezes, as fantasias que as pessoas produzem sob hipnose podem ser tão divertidas como aquelas para as quais não se encontra nenhuma explicação "racional". Só porque são fantasias, os poderes

do inconsciente que as convocaram não são menos impressionantes por isso, e todos os que produziram uma história dessas numa das nossas sessões ficaram espantados por encontrarem tanta criatividade dentro de si próprios.

Mas o papel da imaginação pode sempre ser identificado por métodos simples, como os usados nos casos anteriores. Não pode ser identificado nos casos que se seguem. As vidas que são recordadas não são das páginas de algum livro mais vendido, nem são copiadas de algum filme de Hollywood. São pessoas reais, a viver vidas comuns, muitas vezes sem acontecimentos notáveis, cujas memórias foram de alguma forma preservadas após a sua morte. É tempo, portanto, de descartar a teoria da fantasia, pois ela não pode explicar o que sabemos.

Universos paralelos

Na década de 1920, o mundo da física foi abalado nos seus alicerces pelo desenvolvimento de uma nova teoria. Chamada teoria quântica, redefiniu a natureza da matéria e, consequentemente, revolucionou a nossa compreensão do mundo. Essencialmente, afirmava que o mundo atómico está longe de ser compreensível e racional. Uma partícula subatómica, como o eletrão, não segue qualquer trajeto ou rota que possa ser predeterminada; é, tanto quanto a percebemos, completamente instável e imprevisível. Temos equipamento para identificar um eletrão, para determinar a sua posição num dado momento, mas não temos absolutamente nenhuma ideia de onde estará a seguir. O mesmo se aplica a todas as outras partículas subatómicas e aos átomos: não podemos prever os seus movimentos com qualquer confiança. Por outras palavras, o que nos parece um mundo sólido e reconfortantemente concreto é, na verdade, um conjunto confuso e incompreensível de partículas.

Ora, como se isto não bastasse para destruir a nossa complacência em relação ao mundo e a nós próprios, uma nova teoria baseada na física quântica foi apresentada pelo físico Hugh Everett em 1957. Foi

chamada a teoria dos universos paralelos. Para cada movimento de uma partícula atómica ou subatómica, uma multiplicidade de movimentos diferentes poderia ter ocorrido, todos igualmente imprevisíveis e arbitrários. E se cada um desses movimentos era igualmente provável ou improvável, cada um deve ter acontecido de facto. Assim, ao lado do nosso universo, o universo que vemos e experienciamos todos os dias, deve existir um número infinito de universos paralelos que são tão "reais" como o nosso, com observadores tão "reais" como nós nos consideramos.

Loucura? Soa como tal, claro, mas a própria teoria quântica já é suficientemente chocante. E se a teoria dos universos paralelos continua a ser uma possibilidade entre os físicos, certamente não estamos em posição de a contestar. Mas o que estou a tentar dizer-vos neste livro é chocante: pessoas experienciaram as vidas dos mortos. Se queremos compreender algo tão significativo, devemos estar preparados para o invulgar.

Assim, algures, pode existir um mundo onde Hitler ganhou a última guerra. Onde a pessoa com quem casaste decidiu casar com outra. Onde a tua canção favorita nunca foi cantada. Poderá haver uma ligação entre nós e esses universos paralelos? Não podemos dizer, mas talvez isso nos dê uma pista sobre por que razão uma mulher, quando regredida sob hipnose, insistiu que a Rainha Vitória estava no trono ainda em 1915. Conscientemente, ela sabia que a Rainha Vitória morrera em 1901, mas sob hipnose não conseguia ser demovida da sua crença de que ela ainda estava viva catorze anos depois.

O seguinte estudo de caso pode servir para ilustrar várias das teorias sobre a regressão hipnótica que abordaremos mais tarde. Poderia possivelmente ser um caso de criptomenesia, em que tudo o que a mente alguma vez experienciou ou leu está armazenado no inconsciente; poderia ser um caso de reencarnação. Mas vamos analisá-lo aqui para ver se lança mais alguma luz sobre a teoria dos universos paralelos.

Ann Dowling veio originalmente às nossas sessões de regressão hipnótica por causa de pesadelos recorrentes que, desde a primeira infância, seguiam sempre o mesmo padrão. Num, estava sentada num quarto vazio, absolutamente aterrorizada; noutro, estava numa cave húmida e suja com um homem de aspeto rude que a ameaçava com uma faca. Estes pesadelos eram tão assustadores que os seus pais, e depois o seu falecido marido, tinham de acordá-la para a impedir de gritar.

Sob hipnose, encontrámos a chave para os seus pesadelos. A sua primeira regressão foi para uma menina chamada Sarah Williams, que vivia nas ruas de Everton no início do século XIX. O seu pai morrera e, em vez de ir para um orfanato, ela fugira das autoridades. A sua mãe morrera ao dá-la à luz e, tanto quanto ela sabia, não tinha outros parentes.

Quando a encontrámos pela primeira vez, Sarah estava sentada em casa, com frio, fome e apreensiva. A noite caía, e o pai não tinha regressado dos cais, onde trabalhava como carregador. Ao cair da noite, a menina ficava cada vez mais agitada, olhando pela janela na esperança de avistar o pai. De repente, disse que um homem estava a bater à porta. Houve uma pausa, e ela pareceu estar a ouvir o que ele tinha para dizer. Depois, desmoronou-se completamente.

R: — Ele... ele diz que o meu pai não vai voltar para casa.

P: — Quem diz isso?

R: — Ele diz que se chama Johnson.

P: — O que é que ele te disse exatamente?

R: — Ele... disse que um cavalo fez alguma coisa ao meu pai... o meu pai não vai voltar para casa e eu tenho de ir com ele... um cavalo fez uma coisa terrível ao meu pai.

Perguntaram-lhe se algum vizinho podia ajudar, e ela disse que uma Sra. Vaughan vivia ao lado. Mas ela não queria ir vê-la; esperaria até o pai chegar a casa. Sozinha e com medo, a pobre rapariga não

conseguia compreender um mundo sem o pai, a única pessoa a quem era chegada; a única pessoa, ao que parecia, que se importava com ela.

R: — Ele não me deixaria, ele gosta de mim, ele vai voltar para casa, ele gosta de mim.

Era uma visão lamentável, e uma experiência muito comovente para todos os presentes. Mas a situação de Sarah piorou. Levámo-la para vinte e quatro horas depois e encontrámo-la ainda no mesmo quarto. A casa, no entanto, estava praticamente vazia de móveis, e ela tinha fome. Perguntámos o que tinha acontecido aos móveis, e ela disse que a Sra. Vaughan e os outros vizinhos os tinham "emprestado", mas que o pai os iria buscar quando voltasse para casa. Não só lhe tinham roubado os móveis, como também obviamente não a tinham alimentado.

Com o pai morto, Sarah foi forçada a sair para as ruas e, durante anos, sobreviveu graças à sua inteligência, recebendo esmolas ocasionalmente, mas vivendo geralmente de restos de comida e dormindo onde quer que encontrasse abrigo. Mais de cem horas de regressão trouxeram à luz os pormenores fascinantes e tristes da sua vida de pobreza, e informações extraordinárias como esta, quando a enviámos para 12 de julho de 1835:

P: — O que estás a fazer hoje, Sarah?

R: — Tenho de ficar em casa, não posso sair hoje.

P: — Porquê?

R: — São eles.

P: — Quem, eles?

R: — Os irlandeses. Estão furiosos, a lutar por todo o lado. Devem ter andado a beber daquela água benta outra vez.

P: — Não pode ser assim tão mau.

R: — É. Tiveram de chamar os soldados.

P: — Que dia é hoje?

R: — É domingo. É por isso que andaram com a água benta.

Nesse fim de semana de julho de 1835, os registos mostram que houve distúrbios graves nas proximidades de Marybone, Tithebarn Street, Vauxhall Road e outras partes da cidade. Os militares foram chamados a 12 de julho. Era domingo.

Noutra ocasião, levámos Sarah de volta a janeiro de 1839 e encontrámo-la encolhida, a tremer e muito assustada.

P: — O que se passa, Sarah?

R: — É horrível, a arrancar telhados e a uivar.

Em 6 de janeiro de 1839, um furacão atingiu Liverpool e continuou até à tarde seguinte, causando estragos em vidas e propriedades.

Levada a 1848, Sarah produziu este memorável pedaço de mexerico local:

P: — Há alguma coisa a acontecer em Liverpool, Sarah?

R: — Toda a gente fala dele.

P: — A falar de quem?

R: — Dele, do Alberto.

P: — Quem é o Alberto?

R: — O marido da Rainha. Ela é louca, sabes.

P: — O que te leva a dizer isso?

R: — Toda a gente sabe. Ele tem andado com a mulher do Presidente da Câmara. Não para de vir vê-la. Teve de lhe dar um berço para o bebé.

Os registos mostram que em 30 de outubro de 1848, a Senhora Presidente da Câmara recebeu um berço de prata em miniatura por ter dado à luz durante o mandato do seu marido, Thomas Berry Horsfall.

Conseguimos localizar a origem do segundo pesadelo de Ann:

P: — Onde estás?

R: — Numa... cave.

P: — Onde fica este quarto?

R: — Numa casa.

P: — Sei que é numa casa, mas em que cidade? Onde fica esta casa?

R: — Oh... oh... é... na Rua Chaucer.

P: — Rua Chaucer. Mas onde? Em que cidade?

R: — Não sei. [Começa a gritar.] Não gosto deste quarto. Não... gosto deste quarto.

P: — Quem está contigo?

R: — Lindy... e Tony... e Jimmy... e Jacky.

P: — Porque é que estás com medo?

R: — Não gosto deste quarto!

P: — Sei que não gostas, Sarah, mas porque estás tão assustada? Porque é que não gostas deste quarto?

R: — É aquele homem. É aquele homem!

P: — Que homem?

R: — Oh... oh... oh. [Começa a chorar.] Tira as crianças daqui.

P: — Está bem, Sarah, vamos tirar as crianças.

R: — Oh... ele tem uma... ele tem uma grande... é como uma faca. [Grita.] Ele está a bater-me... Ele vem aí... Ele vem aí!

Como todos os outros voluntários que experienciam regressão a vidas passadas, Ann Dowling era submetida a uma maratona cada vez que se submetia a hipnose. As perguntas eram-lhe atiradas umas atrás das outras; era mudada de um período da vida de Sarah para outro, e muitas vezes era levada a outras personagens que emergiam das sessões. Ao longo dessas provações, Ann nunca tropeçou, nunca

cometeu um erro e, quando falava da vida de Sarah, assumia imediatamente o vocabulário, o sotaque e a gramática de uma menina abandonada de Liverpool do século XIX.

Uma das personagens para as quais Ann também regrediu foi um capitão de um navio negreiro do século XVIII, bastante pomposo. O seguinte diálogo mostra o quão precisa Ann podia ser em relação a datas:

P: — Que ano é?

R: — Não sabes o ano, homem? É o ano do Senhor de 1782.

P: — Que mês é?

R: — Que mês é? Donde raio vieste? É domingo, 16 de junho.

P: — Suponho que foste à igreja, então?

R: — Não se encontram muitas igrejas no meio das Caraíbas.

Em todas as sessões que realizámos com Ann Dowling, e em todas as personagens que emergiram do seu inconsciente, os erros factuais que cometeu foram insignificantes. Para uma mulher que saiu da escola cedo, o seu conhecimento de datas, boletins meteorológicos e acontecimentos históricos é verdadeiramente espantoso.

A teoria dos universos paralelos é empolgante, pois põe de pernas para o ar o nosso conhecimento atual do mundo. Pode ser possível entrar num desses universos paralelos, mas ainda não podemos ter a certeza; se os físicos estão a explorar o seu potencial, devemos certamente manter uma mente aberta.

Para explicar as surpreendentes regressões a vidas passadas de Ann Dowling, no entanto, devemos certamente olhar mais longe, porque uma pergunta ainda permanece: terá Sarah Williams realmente existido?

Memória cósmica

Na secção anterior, considerámos uma teoria que ainda faz parte da discussão atual da física nuclear. A teoria da memória cósmica tem

uma base igualmente científica. Segundo a primeira lei da termodinâmica, "o calor é uma forma de energia", e a energia não pode ser fabricada nem destruída. Só pode ser transformada de uma forma para outra.

Aqueles que acreditam na memória cósmica pegam neste princípio e aplicam-no ao processo do pensamento. O cérebro produz ondas cerebrais que podem ser medidas num instrumento e que são, em essência, uma forma de energia. Se a energia não pode ser fabricada nem destruída, as ondas cerebrais que produzimos todos os dias devem existir de alguma forma para além da sua conceção imediata. Cada pensamento, cada experiência que alguma vez foi registada, continua a existir algures; talvez, tal como as transmissões de rádio de ondas curtas, se encontrem nalgum "comprimento de onda" no éter. Mas talvez, também, encontrem o seu destino.

Existe um dispositivo de gravação central que armazena as memórias do tempo e que transmite as suas informações àqueles que estão recetivos a elas? Serão os casos de regressão a vidas passadas registados neste livro exemplos de indivíduos que, de alguma forma, contactaram uma forma de computador cósmico?

Uma teoria difícil de aceitar, claro, mas, como já devemos saber, a dificuldade não é razão para rejeitar uma explicação. Um facto a seu favor é a impressionante precisão cronológica dos regredidos. Sob hipnose, pede-se aos sujeitos que voltem a datas específicas, e todas as vezes eles vão diretamente para essa data, com uma precisão que parece sugerir o funcionamento lógico de um computador.

Não temos estudos de caso específicos que provem ou refutem a teoria da memória cósmica; ela pode aplicar-se a todos ou a nenhum. A história de Pat Roberts fornece um teste útil.

Pat tinha vinte e seis anos quando veio pela primeira vez a uma das nossas sessões de regressão. Vivia com o marido num dos subúrbios de Liverpool e sabia pouco sobre a história local. Revelou-se um excelente sujeito para hipnose e, quando lhe foi pedido que

voltasse a tempos anteriores ao seu nascimento, começou a recordar a vida de uma rapariga chamada Frances. Perguntámos-lhe qual era o seu apelido, mas ela evitou continuamente dar-nos uma resposta:

P: — Qual é o teu apelido, Frances?

R: — Não paras de perguntar isso, pois não? O meu pai é Joe, o sapateiro, e vive na Rua Bankfield.

Noutra ocasião, foi mais específica:

P: — Sabes qual é a tua morada? O número da porta e a rua?

R: — Tenho de dizer às pessoas por onde ando, se me perder.

P: — O que é isso?

[Ela começa a cantar uma lengalenga.] — Frances-Mary-Rodriguez-10-Rua-Bankfield-Bootle.

Os diretórios de Liverpool de Gore para os anos de 1888 e 1889 mostram que o número 10 da Rua Bankfield, Bootle, era a casa de um sapateiro chamado Joe Rodriguez.

Em anos posteriores, quando a fortuna de Frances tinha melhorado consideravelmente, ela nunca foi totalmente aceite pela sociedade de classe média em que então se movia. A razão reside obviamente aqui, no seu apelido de solteira português.

A partir das sessões de Pat, descobrimos que Frances não frequentou a escola — o que não era de todo incomum na Grã-Bretanha de meados do século XIX — mas que obteve alguma educação:

P: — Já foste à escola?
R: — Mm.
P: — Onde?
R: — Só àquela senhora. Não gosto dela.
P: — Qual é o nome dela?
R: — Sra. Van... Van... qualquer coisa. Não sei.
P: — E onde é que ela mora?

R: — Não sei. O meu pai levou-me.
P: — Foram a pé?
R: — Não. Era longe. Mas eu não conseguia fazer as letras e disse ao meu pai que não gostava. Ele disse que eu não tinha de lá voltar a ir.

Novamente, os diretórios de Gore para a década de 1850 registam que uma Elizabeth Van Gelder dirigia um "seminário para senhoras" no n.º 28 da Rua Aigburth, perto da Rua Smithdown. A partir da Rua Bankfield, isso seria uma caminhada de cerca de três milhas.

Frances casou-se bastante jovem e, quando questionada sobre isso, disse que casou na "pequena igreja de alívio" em Bootle. O pessoal da Biblioteca de Referência de Bootle nunca tinha ouvido falar de tal lugar, mas passou várias semanas a tentar localizar uma referência à mesma. Finalmente, encontraram a igreja de St Mary, erguida em 1827 para acomodar o excesso de fiéis de outra igreja com o mesmo nome em Walton-on-the-Hill. A "igreja de alívio" foi destruída durante a última guerra, e hoje não há qualquer vestígio de St Mary. A bibliotecária de Bootle garantiu-nos que, até termos levantado esta questão, nunca tinha ouvido falar da "pequena igreja de alívio" e que, nos vinte anos em que lá trabalhara, ninguém tinha perguntado sobre ela.

Um membro do nosso grupo perguntou a Frances se alguma vez tinha andado num caminho de ferro elevado:

R: — O Dingle... Seaforth... o Guarda-chuva dos Estivadores.
P: — Isso mesmo. Já andaste nele?
R: — Sim, andei. É um pouco instável, não é? [Ela começa a cantar.] — No Dingle Seaforth Overhead Line, the Overhead Line... Isso é uma canção, sabes.

Ora, de acordo com a maioria dos registos, esta linha (que agora está desativada) entrou em funcionamento apenas na década de 1890. Então, como pôde Frances ter andado nela, como afirmava, na década de 1860? Uma pequena investigação revelou o que poucos ainda sabem: que em 1855, o ramal ferroviário dos docas da Yorkshire & Cheshire Railway foi aberto a dezoito pés acima do nível do cais do

doca. Portanto, "o guarda-chuva dos estivadores", como era carinhosamente chamado, estava em funcionamento, tal como Frances disse.

As sessões de regressão a vidas passadas de Pat Roberts produziram uma riqueza de pormenores notáveis, que nos esforçámos imenso por verificar. Ela falou de uma "igreja de missão", que realmente existiu como a Missão Bootle-cum-Lineacre na Rua Ash, no local da atual igreja Batista. Na década de 1850, o período a que Pat se referia, os fiéis reuniam-se em casas de pessoas e em vários salões; o local era sempre conhecido como "a missão". Pat mencionou os nomes de cafés e lojas que já desapareceram há muito. Mencionou a mudança de uma casa na Rua Canning para outra, e os registos de Gore confirmam uma mudança do n.º 32 para o n.º 65 da Rua Canning. Referiu-se a si própria como Frances durante algumas regressões, e Franny noutras; os registos concordam com esta diferença.

Ela também falou de sentimentos pessoais, como o seu ressentimento em relação ao seu ambiente de classe média após o segundo casamento, com um contabilista chamado Frederick Jones:

P: — Agora que casaste com o que é efetivamente uma família rica, estás a mover-te em círculos diferentes?
R: — A tentar.
P: — E as grandes sociedades ou grupos de senhoras?
R: — Não, não sou aceite.
P: — Por causa do teu sotaque?
R: — Mm, e da minha pele morena.
P: — Isso irrita-te?
R: — Eles que me aceitem ou não, estou-me nas tintas.

A menção da sua pele, claro, referir-se-ia à sua linhagem portuguesa.

Mas talvez o mais comovente de tudo seja a última aparição de Frances. O registo paroquial mostra que no cemitério de St Mary, Bootle, havia uma lápide com o nome "Frances Jones, falecida a 17 de

setembro de 1913". A lápide, juntamente com a igreja, foi destruída durante a Segunda Guerra Mundial, dez anos antes do nascimento de Pat, pelo que ela não a pode ter visto, mesmo que soubesse da existência de uma mulher chamada Frances Jones. Mas é a inscrição que conta a verdadeira história: "Partiu, mas não foi esquecida."

Provámos, para além de qualquer dúvida razoável, que Frances não foi esquecida. Ela regressa a nós através das memórias inconscientes de Pat Roberts, juntamente com todas as ações, sotaques e linguagem que ela usaria naquela época. Como é que Pat tem acesso a essas memórias? Será através de alguma forma de contacto com um computador cósmico? Se assim for, talvez qualquer pessoa pudesse alcançá-las e reviver as memórias de Frances Rodriguez. No entanto, até agora, nunca tivemos casos de pessoas a regredir para a mesma personagem.

A teoria da memória cósmica é um passo, uma útil indicação ao longo da rota de descoberta que empreendemos. Não podemos contar com ela para responder às nossas perguntas, mas dá-nos uma ideia da enormidade do tema que estamos a abordar.

Quantos mais segredos esta nossa mente oculta esconderá?

O inconsciente coletivo

O psiquiatra C.G. Jung baseou grande parte da sua teoria da mente na ideia do inconsciente coletivo. Segundo esta, a experiência passada da raça humana está incorporada na estrutura cerebral que cada pessoa herda quando bebé. Esta experiência é herdada sob a forma de arquétipos, ou modos típicos de comportamento humano. Exemplos disso são o animus e a anima — as influências "masculina" e "feminina" — o velho sábio e a grande mãe. Muitos outros, ele sentia, existem dentro do inconsciente, criando um reservatório de tipos de comportamento que exercem influência sobre a mente consciente.

Cada indivíduo, segundo Jung, cria a sua própria "persona" a partir das suas experiências do mundo e apresenta às outras pessoas o carácter que deseja ser. Esta persona surge do inconsciente pessoal do

indivíduo, mas é também influenciada pelos arquétipos do inconsciente coletivo que coexistem ao seu lado. O oposto da persona, que Jung chamou de "sombra", consiste em todas aquelas características do inconsciente pessoal e coletivo que o indivíduo deseja manter ocultas das outras pessoas.

Uma pessoa bem equilibrada, portanto, não reprimiria demasiado do seu carácter, criando um eu-sombra abarrotado de traços não libertados; estaria confiante o suficiente da persona que apresenta ao mundo todos os dias para permitir que ela mostre fraqueza tanto quanto força.

Para simplificar, muitos tipos de personalidade diferentes estão armazenados bem fundo dentro de cada um de nós, todos capazes de ser despertados e trazidos à superfície. Na mente de cada herói está um covarde; em cada pessoa bondosa, um sádico; em cada engenhoso, um aborrecido.

O caso de Sue Atkins é um exemplo perfeito do que poderia ser o inconsciente coletivo e tipos de personalidade conflituantes em ação. Ela é altamente inteligente, fala várias línguas fluentemente e é a editora sénior de um importante dicionário Inglês-Francês. As personagens para as quais regride — um rapaz órfão analfabeto chamado Charlie e um severo padre jesuíta do século XVII — são quase diametralmente opostos ao tipo de pessoa que ela é.

Charlie viveu no início deste século, numa aldeia que ele chama Willingford. Não conseguimos localizar essa aldeia, embora ele dê descrições detalhadas do que o rodeia — um rio, com grutas próximas nas quais se escondeu uma vez com um bando de ciganos. A igreja da aldeia chamava-se St Michael. (A aldeia de Wichenford, perto de Worcester, tem o rio Severn próximo, grutas de arenito e uma igreja chamada St Michael, pelo que Charlie pode estar a pronunciar mal o nome.)

Charlie é tão diferente de Sue quanto possível. Fala um inglês rude e desalinhado, diz palavrões e não mostra sinais de grande

inteligência. Aqui está ele a demonstrar uma abordagem tipicamente blasfema em relação à igreja:

P: — Qual é o nome da igreja?
R: — St Michael. Sei quem era St Michael — era o anjo com a espada.
P: — Que tipo de igreja é?
R: — Bem... é só uma igreja. Cheira mal por dentro e cheira mal por fora e está rodeada de corpos.
P: — De que religião é?
R: — Só uma igreja. Tem corpos à volta; está plantada no meio de corpos. Temos de andar por cima de cadáveres para entrar e depois dão-nos pedaços do corpo de alguém se formos suficientemente velhos. E depois dizem: "Eu sou a ressurreição e a vida." E parece-me uma grande treta...

Mesmo o ruidoso Charlie não conseguiu levar-se a ser completamente blasfemo no final. Noutro ponto, Charlie fala sobre religião:

R: — Podemos chamar filhos da puta às pessoas, mas se lhes chamarmos Jesus, dá merda... é para isso que serve St Michael... Uma vez chamei a alguém Jesus, e a professora levou-me para fora e meteu-me a cabeça no balde da escola... ali mesmo... e era inverno, e meteu-ma três vezes, e depois disse: "cospe essa palavra", e eu cuspi-a, de volta para o maldito balde.

Com o Padre Antony Bennet, o tema da religião reaparece. (Se a teoria de Jung for aceite, deve ser um tema particularmente difícil para Sue Atkins.) Antony é muito diferente de Charlie. Nascido na primeira metade do século XVII, teve uma educação convencional e restrita, tornando-se padre jesuíta por vontade do pai. No entanto, quando chegou à meia-idade, começara a expressar dúvidas e medos.

P: — O que estás a fazer?
R: — Estou a rezar por força.
P: — Força para quê?
R: — Força para viver.

P: — Porque é difícil viver?
R: — Tenho medos. Temo o vazio.
P: — Do que tens medo?
R: — Medo da ausência de Deus. Se Deus desvia o Seu olhar de nós.
P: — Mas não fizeste nada para que Deus se afaste de ti.
R: — Eu duvidei.
P: — Não achas que Ele vai compreender?
R: — Levei uma vida estéril. Temos de superar o estéril.
P: — Como assim?
R: — A minha vida de oração é vazia.
P: — Porquê? Não fizeste boas ações?
R: — As ações não contam. Eu... todo o padre sabe do seu confessionário... socorro ao seu povo... que na vida espiritual de alguém... pode tornar-se estéril... desertos, e um padre é a ajuda de Deus... rega o deserto do seu povo... mas não há ninguém para regar o meu deserto. Deus virou-se.
P: — Porque achas isso, Padre?
R: — Temo Deus porque Ele não está a olhar. Temo Deus porque tenho de viver embora Ele não esteja a olhar.
P: — Mas porque é que Deus não haveria de olhar para ti?
R: [Agora muito perturbado.] — Deus abandonou-me! Deus abandonou-me!
P: — Deus não te abandonou.
R: — [Soluça.] — Deus abandonou-me. Temo o Anticristo.

Mais tarde, quando o padre estava gravemente doente, pareceu ter-se conformado com a sua situação:

R: — Não tenho medos em relação ao futuro. Deus levar-me-á para Si, e isso será o princípio. Sei que será o princípio. Não tenho medo. Creio em Deus. Estou cansado desta terra, do seu cansaço, das discussões e das lutas e da mundanidade.

Ou haverá ali o tom inequívoco de alguém que está a tentar muito convencer-se a si próprio?

Curiosamente, Sue não sente qualquer afinidade com o impertinente Charlie e, de facto, não gosta muito dele. Mas há uma personagem nas suas regressões que ela despreza tanto que se recusa, em quaisquer circunstâncias, a experienciá-la uma segunda vez. A personagem é uma prostituta obscena que vive no século XIX, cuja vida, linguagem e hábitos são tão opostos aos de Sue que ela achou o seu único encontro demasiado perturbador para repetir.

As experiências de Sue Atkins sob hipnose pareciam mostrar que a sua mente inconsciente tinha um oposto para tudo em que ela acreditava. A sua própria filosofia pessoal, a sua vocação, as suas crenças espirituais, até a sua língua — tudo isto era ridicularizado pelas personagens que ela carregava dentro de si. Talvez a luta entre a persona de Sue — o seu carácter quotidiano — e o seu eu-sombra esteja na raiz destas regressões; novamente, não podemos ter a certeza. Talvez, como foi sugerido noutro local, as personagens de Charlie e Antony sejam personalidades herdadas, transmitidas através dos seus genes tal como a sua constituição física foi transmitida? Os cientistas não têm provas de que a estrutura do ADN das células possa acomodar este tipo de informação, mas não têm cem por cento de certeza.

Se fosse possível que traços psicológicos fossem herdados juntamente com características fisiológicas, poderiam as personagens de Charlie e Antony ser elementos passivos que coexistem ao lado do carácter hereditário dominante que é o de Sue? Tal como o cabelo ruivo numa pessoa pode ser uma estirpe recessiva, pouco provável de produzir cabelo ruivo em qualquer descendência, uma personalidade poderia ser recessiva, reaparecendo apenas algumas gerações depois.

Estamos, claro, a lidar com especulação agora, e a ir contra a corrente do pensamento científico atual. Na nossa busca de compreensão, no entanto, nada pode ser excluído da consideração, e abordaremos esta teoria da herança genética um pouco mais adiante.

Mas para ilustrar a principal tese junguiana desta secção, vamos rever alguns dos casos mais interessantes relacionados com tipos de

personalidade conflituantes. Casos deste tipo, em que a personagem que emerge da regressão parece diferir tão completamente da pessoa sob hipnose, são uma minoria das regressões que registei; não devem ser tomados como típicos.

Dianne é uma jovem inteligente, bem-educada e educada que tem um cargo de responsabilidade num escritório de advogados. Dá aulas na escola dominical da sua localidade. Sob hipnose, regride a alguém chamado Ella:

P: — Ella, és casada?
R: — Não, já tenho que chegar com estes malditos.
P: — Que malditos?
R: — Aquelas malditas crianças. A minha mãe pôs-se na alheta.
P: — Onde está o teu pai?
R: — Está bêbado outra vez.

Ella, ao que parece, vivia numa barcaça, no Canal Grand Union, e era apenas conhecida como "Ella a Barcaça". Não sabia ler nem escrever e parecia não ter absolutamente nenhum conhecimento do mundo em geral. Era grosseira, vulgar e sem educação, a antítese de Dianne.

Numa ocasião, encontrámo-la deitada numa cama estranha com uma ressaca monumental. Não fazia ideia de onde estava nem com quem tinha dormido. Tudo o que conseguia lembrar era ter bebido na noite anterior numa taberna à beira do canal, a celebrar o casamento de uma tal Margaret Bower.

Um caso semelhante ocorreu com George. Durante toda a sua vida adulta, ele fora tímido e incapaz de se relacionar com mulheres. Sob hipnose, regrediu a alguém chamado Martin e, ao fazê-lo, mudou naturalmente para um estilo de discurso rude e bronco. Martin disse que tinha dezoito anos e era aprendiz de ferreiro numa aldeia de Cheshire. Tinha muitas namoradas, e uma em particular chamada Kathy, que era atraente, com longos cabelos louros. Quando o enviávamos para qualquer altura em que estivesse na companhia de Kathy, encontrávamo-lo nas margens de um riacho que ele chamava

Grinley Brook. Enquanto ouvíamos a sua metade da conversa com Kathy, ficámos impressionados com a confiança que contrastava tão fortemente com a timidez de George. Ao longo das memórias de Martin, até à sua morte num incêndio na forja onde dirigia o seu próprio negócio, o mesmo carácter forte se manifestou vezes sem conta. Embora se tenha casado com Kathy, ele andou a aventurar-se sempre que encontrava oportunidade.

Desejo? Sem dúvida que a descoberta de Martin ajudou George a superar a sua timidez incapacitante em relação às mulheres; ao acrescentar apenas um toque daquela personalidade arrogante à sua, ele mudou a sua perspetiva do mundo. Mas os observadores da sua regressão relutam em atribuí-la à realização de desejos. A facilidade com que George se insere nas memórias de Martin, as descrições autênticas do que o rodeia, as respostas honestas sob interrogatório rápido — tudo isto é involuntário.

Mike é um executivo americano trabalhador, um homem prático que bebe pouco e mantém um controlo firme sobre a sua vida. Na sua primeira sessão de regressão, assumiu imediatamente a personagem de Stephen, um sem-abrigo e bêbado de Dublin. Nenhum ator poderia ter representado Stephen de forma mais realista, enquanto ele tropeçava de copo em copo, pedindo dinheiro e comendo em sopas dos pobres. Cheio de inteligência e encanto quando queria, a história de Stephen era triste, terminando em grave doença alcoólica e pobreza. Durante as longas sessões que realizámos com Mike, surgiram todo o tipo de pormenores fascinantes sobre a vida em Dublin — muito deles posteriormente verificados nos registos, e a imagem que finalmente reunimos foi uma das mais completas que temos. Mas o mais notável foi o contraste entre o sóbrio e trabalhador Mike e o bêbado e pedinte Stephen. Uma coincidência?

Philip é outro homem de negócios bem-sucedido. Inteligente e bem-educado, tem horror a qualquer tipo de drogas, mas sob hipnose regrediu a Silas, um maltês de Anglia Oriental que passava os verões a vaguear pelo campo a comer cogumelos alucinogénios! Segundo Silas, os cogumelos davam-lhe uma sensação de euforia, e ele ficava

horas sentado "a ver as flores crescer". Uma personagem como Silas não apareceria nos registos, por isso não tivemos sorte em localizá-lo, mas ele é capaz de fornecer descrições muito precisas de distritos que Philip nunca visitou.

Encontrámos um livro de topónimos do século XIX em Anglia Oriental que mostrava que muitos deles eram diferentes dos seus equivalentes modernos; quando colocámos alguns dos nomes antigos a Silas, ele respondeu como não tinha feito a sugestões de nomes do século XX. Novamente, uma regressão interessante em si mesma, mas com a curiosidade adicional das distinções de personalidade.

Andrew Selby, engenheiro civil da empresa de abastecimento de água de Londres, é perfeccionista em tudo o que faz: reparações domésticas, decorações, instalações elétricas, canalização, pintura — tudo o que lhe cai nas mãos, tem de fazer com meticulosidade e esmero. Não há nada que não enfrente, nada o vence. Mas um aspeto do seu carácter intrigava-o: sentia-se desconfortável na companhia de pessoas com deficiência e não compreendia por que razão se sentia tão incomodado com a deficiência física.

Sob hipnose, regrediu para Geoffrey, uma vítima indefesa do que parecia ser paralisia cerebral. Estava confinado a uma cadeira de rodas, tinha dificuldade em falar e apresentava todos os movimentos corporais incontroláveis característicos da espasticidade. Após a regressão, Andrew descobriu que tinha perdido o medo da deficiência, talvez porque pudesse afirmar que ele próprio a tinha experienciado. E manteve também as suas outras capacidades; se alguma coisa, a experiência aumentou a sua determinação em não deixar que nenhuma tarefa o vença.

O nosso último exemplo é John Kingsale, o primeiro barão da Irlanda, que regrediu com muita facilidade quando compareceu a uma das minhas sessões. Devido à sua classe, esperávamos que regredisse para uma personagem que pudéssemos pesquisar facilmente na sua árvore genealógica. Em vez disso, trouxe à tona as memórias de um

trabalhador rural chamado Tom Jenkins, que complementava o seu escasso rendimento com um pouco de contrabando. Quando o encontrámos pela primeira vez, era noite e ele, com o resto do bando, esperava numa pequena enseada em Sussex. Ninguém presente, incluindo Lorde Kingsale, tinha alguma vez ouvido falar da enseada, mas uma rápida consulta a um dicionário geográfico mostrou que ela existia realmente. O bando esperava um barco carregado de contrabando de França, mas foi surpreendido por uma lancha cheia de homens da alfândega, todos armados de pistolas. Tom foi atingido no peito e morto.

A teoria do inconsciente coletivo é fascinante e de grande importância para compreender a psique moderna. Deve ter alguma influência nos casos que aqui discutimos, e provavelmente responde a algumas das perguntas que a regressão hipnótica suscita. Mas não nos pode ajudar quando chegamos a este ponto: muitos dos casos mencionados até agora revelaram informações que o sujeito não poderia ter conhecido previamente. A influência dos arquétipos inconscientes não pode estender-se à produção de dados históricos precisos, pelo que, necessariamente, as regressões devem basear-se numa fonte diferente.

É essa fonte que ainda estamos a tentar encontrar.

Espiritualismo

A crença no mundo dos espíritos já não é tão difundida como outrora. Nas décadas de 1920 e 1930, estava muito na moda assistir a uma sessão espírita de vez em quando e, se as pessoas não se comprometiam totalmente com a crença, pelo menos respeitavam-na bastante. Mesmo agora, há vários médiuns que aparecem regularmente nos nossos jornais, e muitos mais que ganham bem a vida aparentemente colocando as pessoas em contacto com os mortos. Mas talvez vivamos numa era mais cínica, pois os dias de glória do espiritualismo parecem ter passado.

Tal como a teoria da reencarnação, o espiritualismo afirma que há uma existência continuada de algum elemento humano após a morte. Mas os espiritualistas insistem que a força vital — ou o que quer que sobreviva à morte do corpo — habita outro tipo de universo e só pode comunicar connosco através de intermediários, ou médiuns.

Esses médiuns parecem realmente ver as pessoas que, como eles dizem, estão "do outro lado". A questão é: estão a vê-las da mesma forma extraordinária como os meus sujeitos em regressão "veem" indivíduos do passado? O exemplo seguinte pode esclarecer-nos.

Durante o período em que dei palestras sobre perceção extrassensorial para a Autoridade de Educação de Liverpool, numa série de cursos de educação de adultos, convidava regularmente clarividentes para demonstrarem as suas capacidades aos meus alunos. Não havia qualquer questão de truques ou conhecimento prévio em nenhum deles. Não eram artistas de palco, apenas indivíduos genuínos que eram bastante sinceros nas suas crenças.

Numa ocasião específica, convidei um amigo meu que era muito respeitado nos círculos espiritualistas. Na plateia estavam uma mãe e uma filha. Não se pareciam fisicamente e raramente se sentavam juntas na sala de aula; de facto, poucas pessoas sabiam que eram parentes. O espiritualista começou a falar com a mãe sobre o seu falecido marido e fez um retrato tão preciso do homem que ela ficou bastante chocada com o que ouviu. Descreveu um homem saudável e vigoroso, tal como a mulher se lembrava. Mais tarde, o espiritualista dirigiu-se à filha, sem saber da relação familiar. Descreveu o pai tal como ela o conhecera por último, que foi quando ele estava doente, com uma perna amputada. Novamente, o retrato era preciso. Quando a filha era muito pequena, os pais divorciaram-se, e ela foi criada apenas pela mãe. Muitos anos depois, a filha procurou o pai e encontrou-o incapacitado, com apenas uma perna. A mãe nunca viu o

homem nesse estado e só tinha memórias dele como um jovem saudável.

Se o espiritualista estivesse a comunicar com o morto, saberia que as mulheres eram parentes. O que parece ter acontecido, então, foi que ele captou as suas memórias conscientes ou inconscientes e produziu retratos do que pensava serem dois indivíduos separados.

A capacidade de sintonizar os pensamentos de outras pessoas é interessante em si mesma, e falaremos sobre telepatia na secção seguinte, mas "ver" uma pessoa da forma como aquele espiritualista "viu" o homem morto é muito diferente da regressão hipnótica. As pessoas saem das minhas sessões tendo experienciado a vida de outra pessoa, tendo visto o que essa pessoa viu, cheirado os mesmos cheiros, sentido as mesmas emoções. Os espiritualistas, claro, não aceitam a explicação da telepatia. Insistem que um sujeito em regressão hipnótica se torna um médium hipersensível, capaz de contornar o guia espiritual normal e ser tomado por um espírito errante. Como várias das outras teorias que temos vindo a considerar, o espiritualismo poderia aplicar-se a todos os casos de regressão. Mas tem uma grande fraqueza no que nos diz respeito. Se um espírito errante toma conta da mente inconsciente durante a regressão hipnótica, deve ficar ali preso, porque todos os regredidos bem-sucedidos conseguiram voltar a essas memórias depois de as terem descoberto. Não só isso: o seu sentido de cronologia e a precisão dessas memórias permanecem intactos, não importa quão longo seja o intervalo entre regressões. Ora, como a maioria das pessoas parece ser capaz de regredir a várias vidas diferentes, devem ter vários espíritos errantes presos nas suas mentes inconscientes. Não é preciso ser matemático para perceber que a população do mundo espiritual diminuiria rapidamente a este ritmo.

O impulso de depositar a fé no espiritualismo é compreensível. Lembre-se, estamos a lidar com um fenómeno incrível: pessoas comuns, como você ou eu, estão a reviver as vidas passadas de

pessoas que estão mortas. Estão a passar por experiências que muitas vezes mudam as suas vidas e certamente mudam a forma como pensam. A sua visão mundana do quotidiano não é suficientemente sofisticada para lidar com tais acontecimentos, e muitas vezes esforçam-se para lhes dar algum sentido. Mas uma das minhas intenções com este livro é mostrar que, por mais extraordinário que seja, a regressão hipnótica pode ser avaliada sem se precipitar para conclusões precipitadas.

O caso do espiritualismo, parece-me, é demasiado frágil. Pode ter um fascínio apelativo, mas não parece chegar ao cerne destes casos de regressão hipnótica. Falta ainda qualquer coisa, algum elemento intangível que faz com que o passado seja trazido de volta à vida. Para que, quando as palavras "Estás a voltar atrás..." soarem o início de outra sessão, a pessoa na cadeira entre mais uma vez num mundo que só ela pode conhecer. Se conseguirmos sondar o mistério, poderemos torná-lo um mundo que todos possamos partilhar.

Telepatia

A telepatia é uma palavra abrangente que descreve uma variedade de funções interessantes da mente. Pense nas vezes em que o nome de um velho amigo lhe entra na cabeça sem razão aparente, e depois, em poucos dias, ouve notícias dele pela primeira vez em anos. E aquelas vezes em que decide uma ação exatamente ao mesmo tempo que outra pessoa a executa. Ou quando duas pessoas começam a falar ao mesmo tempo e descobrem que estão a dizer a mesma coisa. Tal como a experiência do “déjà vu”, estes momentos telepáticos são perturbadores.

Uma experiência recente com golfinhos parece sugerir que eles têm uma capacidade telepática mais avançada. Dois golfinhos foram colocados em tanques de água separados por um material que não permitia a passagem de ondas sonoras ou qualquer outro tipo de vibrações de um para o outro. Nos tanques havia uma série de botões

que acionavam luzes coloridas. Quando um golfinho acendia qualquer luz, o outro ativava consistentemente a mesma.

É provável que uma certa quantidade deste tipo de atividade telepática ocorra nas minhas sessões de regressão hipnótica, em parte porque cada uma dura várias horas e consiste num pequeno grupo de pessoas sentadas juntas numa sala. Mas será a telepatia suficiente para produzir algumas das histórias deslumbrantes que testemunhámos até agora? E se for, porque é que as regressões consistem tão frequentemente em informações bastante banais, muitas vezes apresentadas de forma grosseira e nem sempre totalmente precisas? Especialistas são frequentemente encontrados nas minhas sessões — escritores, historiadores, cientistas — mas o seu conhecimento raramente entra nas respostas dos sujeitos em regressão.

Numa sessão na América, com a presença de vários professores de literatura inglesa, uma mulher em regressão disse que estava a ler um livro de poemas de um determinado autor. Os professores no grupo negaram todos que esse autor tivesse publicado qualquer obra no ano em que a mulher se encontrava. Concluíram, portanto, que a regressão era uma fantasia. Quando a mulher saiu da regressão, concordou com a opinião dos seus colegas. Mas mais tarde, quando verificámos na "Encyclopaedia Britannica", descobrimos que estavam todos errados: o autor tinha publicado um volume de poesia na data indicada durante a regressão.

Obviamente, os sujeitos são capazes de produzir informações precisas sob hipnose sem terem de recorrer à telepatia. Mas para satisfazer os nossos críticos mais severos, fazemos todos os esforços para extrair pormenores durante uma regressão antes de realizar a investigação; desta forma, não podemos ser acusados de passar informações de uma mente para outra.

Um caso em que a telepatia ocorreu foi ele próprio esclarecedor. Peter Moss, o historiador que escreveu um livro com uma seleção das

minhas regressões, estava presente quando Ann Dowling foi levada de volta à vida da menina de rua Sarah Williams. Peter foi chamado para fora da sala pelo telefone e, durante a sua ausência, Sarah mencionou alguém em Everton chamado Doubleday. Quando Peter voltou, disse que a chamada tinha sido de um editor da Doubleday, a editora americana.

Por outro lado, houve centenas de ocasiões em que todos na sala desejaram que um sujeito desse as respostas certas, sempre sem sucesso. A pessoa que afirmou sob hipnose que a Rainha Vitória estava viva em 1914 não pôde ser demovida da sua opinião, embora todos na sala soubessem que ela estava errada. Trouxe-a para fora da hipnose para discutir o seu erro, e ela não conseguia compreender como isso tinha acontecido. Mas depois, uma vez colocada de volta naquela personagem, repetiu o erro.

Não devemos ignorar a telepatia. Podemos descobrir no futuro que a nossa capacidade para ela é consideravelmente maior do que imaginávamos, e que pode ser utilizada para bons fins. Para já, é um fenómeno que precisa de investigação cuidada.

Mas embora se possa provar que opera em certas circunstâncias, não é de modo algum a chave que procuramos. Tal como a pedra de Roseta abriu o mundo dos hieróglifos egípcios, há uma resposta algures para o enigma da regressão hipnótica. Quando a alcançarmos, tenho a certeza de que ficaremos deslumbrados com a sua simplicidade. Por agora, estamos cegos pela luz da nossa extraordinária experiência.

Memória herdada geneticamente

A herança é uma ideia profundamente enraizada na nossa cultura. Esperamos herdar os bens materiais dos nossos pais — qualquer coisa, desde uma mansão no campo a um conjunto de pratos de jantar, e preservamos a memória de outros parentes através dos objetos que nos

são transmitidos para guarda. Mas já estamos habituados a esta ideia desde o nascimento, pois cedo sabemos que a nossa aparência física é diretamente herdada dos nossos pais, que por sua vez carregam instruções genéticas dos seus pais e avós, e assim sucessivamente.

"Tem os olhos da mãe", "a imagem do pai", "cabelo igual ao do avô" — todos nós já ouvimos estes comentários e reparámos nas semelhanças existentes nas famílias, mas quantas vezes consideramos o mecanismo que origina esta surpreendente replicação? Os genes do seu pai e da sua mãe, combinando-se naquela primeira célula no ventre da sua mãe, contêm toda a informação necessária para prever exatamente como será a sua aparência. Que tipo de software informático podemos produzir para igualar a sofisticação do processo genético?

Mas não é apenas a nossa aparência que é transmitida. Traços de família são identificados nas pessoas, particularmente à medida que envelhecem, e a lendária teimosia de uma avó, ou a habilidade mecânica de um pai, ou a mesquinhez de um bisavô, são supostamente reavivados numa geração posterior. O nosso conhecimento desta área da genética é ainda incerto, mas algumas características familiares são demasiado nítidas para serem mera coincidência.

O que dizer, então, da possibilidade de que, ao lado dos traços físicos e psicológicos, a própria memória possa ser herdada?

O reino animal fornece um ponto de partida útil para esta discussão. Como é que as aves sabem construir ninhos? O que leva os estorninhos jovens a voar para sul no outono e a regressar na primavera seguinte? Quem diz ao salmão para regressar ao seu local de nascimento para desovar? Os ornitólogos não têm provas de que as aves se ensinem umas às outras na arte de construir ninhos e, no entanto, cada geração de aves é capaz de encontrar um bom local para um ninho, localizar os materiais de construção adequados, cimentar

firmemente a estrutura. Nós, humanos, precisaríamos de um curso intensivo de várias noites para tentar tal proeza de engenharia civil!

De alguma forma, então, a ave "capta" a informação de que necessita. Pode ser por telepatia, como no caso dos golfinhos que discutimos anteriormente, mas parece pouco provável que o reino animal esteja a falar consigo próprio de forma tão sistemática sem que o notemos. Não, de alguma forma, cada ave nasce com o conhecimento herdado de como construir um ninho, sabendo também que, quando o tempo começa a arrefecer, há climas mais quentes para habitar. Mas este conhecimento é intrínseco à constituição genética das aves como espécie — isto é, é uma instrução que se replica em cada ave — ou é uma memória específica transmitida de uma ave para outra? Se assim for, cada ave construiria o seu ninho à maneira da sua mãe e do seu pai, tal como a sua mãe e o seu pai aprenderam a habilidade com os seus pais.

Novamente, a visão científica atual é que não há capacidade na estrutura do ADN das células que possa incorporar a memória do indivíduo. O ADN é uma cadeia de moléculas que atua como fonte de instruções genéticas; não pode, dizem os cientistas, continuar a evoluir de acordo com as experiências do indivíduo. Ficamos, mais uma vez, com um imponderável familiar: se algo não pode acontecer, porque é que tantas vezes parece que acontece?

Durante o curso das minhas sessões de regressão hipnótica, deparei-me com vários casos que se poderia dizer que apoiam a teoria da memória herdada geneticamente. Um desses é o de Liz Howard.

Ironicamente, Liz é bióloga humana de profissão. Os acontecimentos das suas regressões causaram-lhe considerável confusão, pois pareciam ir contra tudo o que ela alguma vez soubera sobre biologia e genética. O facto mais importante, no entanto, era o seu nome de solteira: Fitton.

Sob hipnose, Liz regrediu para uma personagem chamada Elizabeth Fytton, cuja família vivia em Gawsworth Hall, em Cheshire. Ela disse que era criada de Ana Bolena no século XVI e passou a dar-nos uma descrição muito gráfica e pormenorizada da vida na Corte de Henrique VIII. Por exemplo, perguntámos-lhe sobre as mãos da Rainha, sabendo que a lenda diz que ela tinha seis dedos numa das mãos. Elizabeth Fytton negou isso, mas, quando instada sobre o assunto, disse: «Oh, isso. Toda a gente diz que ela tem demasiados dedos em demasiadas tartes.» Assim se criam as lendas, talvez?

Interrogámos Elizabeth muito minuciosamente, usando um dicionário de calão histórico para testar a autenticidade da regressão. Por exemplo, perguntámos-lhe sobre um "gander-mooner", e ela respondeu, corretamente, se bem que de forma pouco educada, que se referia ao costume aceite na época de o marido ser infiel à esposa durante o mês após o parto. Em mais de cem outras perguntas deste tipo, respondeu corretamente a palavras e frases que há muito desapareceram do nosso vocabulário.

Os atuais proprietários do Palácio de Gawsworth são Tim e Elizabeth Richards. Fascinados pelas histórias das regressões de Liz Howard, assistiram a sessões e contribuíram para a nossa investigação. A própria Liz nunca tinha visitado o palácio, uma mansão do século XVI agora aberta ao público, mas ainda assim conseguiu dar uma descrição precisa de como ele teria parecido há quatrocentos anos. Tim e Elizabeth confirmaram as suas descrições através dos registos de família.

Por exemplo, Liz insistiu que o palácio era preto e amarelo, em vez de preto e branco, como seria de esperar. Algumas semanas antes dessa regressão em particular, os Richards tinham descoberto que o amarelo tinha sido a segunda cor do palácio durante o século XVI, mudando para branco apenas numa data posterior.

Depois de dar uma descrição detalhada da igreja local, Liz visitou-a, apenas para a achar «ao contrário». Os Richards assinalaram uma porta entaipada na extremidade oposta da igreja, que os Fyttons teriam usado. Liz também insistiu que as vigas eram de uma cor diferente, o que a confundiu até lhe ser mostrado um pedaço da viga original com a cor que ela tinha mencionado.

Como Elizabeth Fytton, Liz nomeou corretamente vários membros da família Fytton e forneceu numerosos detalhes de eventos que os Richards confirmaram através dos seus próprios registos. Esta notável série de regressões encorajou Liz a pôr as suas experiências por escrito, e desde então ela alcançou sucesso com romances históricos como Elizabeth Fytton of Gawsworth Hall. Ela poderia, de facto, ser considerada a única romancista histórica a escrever de memória. Aqui está o seu testemunho escrito para mim sobre as suas regressões:

Como o tempo voa! Pode realmente ter passado mais de quatro anos desde que vim ter consigo com a estranha história de um sonho que se tornou realidade? E como poderia algum de nós ter previsto onde a minha curiosidade insaciável me levaria? Aquelas regressões hipnóticas, criadas numa atmosfera única onde a sua perícia se fundia com a minha mente aberta, tornaram-se parte integrante da minha vida. Ainda não há explicação concreta para o que aconteceu naquele divã durante um período de mais de dois anos. Eu insistia que o meu nome era Elizabeth Fytton e que vivia no Palácio de Gawsworth durante a época dos Tudor. Dava descrições de edifícios de Cheshire no século XVI e da vida nas Cortes de Henrique VIII e da Rainha Isabel I. Não era tudo demasiado ridículo? Se se lembra, recusei acreditar numa palavra dos meus devaneios hipnóticos, considerando as imagens na minha cabeça, por mais realistas que fossem, como pura fantasia. Apesar do detalhe enfático de pessoas e lugares catalogados por «Elizabeth Fytton», quem diria que horas de investigação minuciosa apenas provariam que a minha mente inconsciente tinha razão? Como uma tal abundância de informação

pôde ser absorvida e armazenada enquanto a mente consciente permanecia completamente ignorante desse facto será sempre um mistério. Ou haverá realmente outra explicação, como tantos desejam acreditar? Reencarnação ou memória herdada?

Como a ideia de reencarnação está além dos limites das minhas próprias crenças, e como não há meios científicos disponíveis para examinar tal teoria, concentrei-me na possibilidade de memória herdada. Após muito investigar a bioquímica do sistema nervoso central, cheguei relutantemente à conclusão de que, embora o assunto ainda esteja nos longínquos horizontes do entendimento humano, há a possibilidade de que uma quantidade excessiva e inexplicável de ARN nos óvulos possa ser o veículo para a transferência de memória. Se este for o caso, tal herança obviamente passaria unicamente através da linha feminina, um pensamento interessante ao considerar as minhas próprias experiências. No entanto, isto continua a ser apenas teoria, e por enquanto só podemos continuar a interrogar-nos.

Liz tem razão, claro: não pode haver certeza no misterioso mundo da regressão hipnótica. Mas uma forte objeção à teoria da memória herdada geneticamente é que, logicamente, deveria ser impossível os sujeitos recordarem a morte sob hipnose. Pois, se estão a recorrer a memórias que herdaram, então essas memórias só podem ir até à data do nascimento; certamente não podem incorporar uma morte. Mas, como já vimos, as pessoas revivem mortes sob hipnose, tal como Dianne, no caso seguinte, o fez.

Dianne é uma jovem casada do Norte de Gales. Em criança, desaparecia regularmente de casa e era invariavelmente encontrada pela família sentada junto ao túmulo de uma tia chamada Jacqueline, que tinha morrido aos cinco anos, muito antes de Dianne nascer. Sob hipnose, Dianne regrediu a alguém chamado Jacqueline que, cedo se percebeu, era a mesma tia que morrera em criança. Dianne produziu um relato muito detalhado dos cinco anos de vida de Jacqueline, um relato que foi verificado integralmente através dos registos de família.

Quando a levámos ao momento da sua morte, ela produziu todos os sintomas de meningite tuberculosa, sintomas que foram confirmados por um médico que estava entre nós. Mas, mais comovente de tudo, quando o momento da morte chegou, ouvimos Jacqueline murmurar: «Cora, não chores.» Cora é a mãe de Dianne, irmã de Jacqueline. Ela e outros membros da família sempre guardaram rancor ao médico que não diagnosticou a doença de Jacqueline e que foi provavelmente responsável por permitir que ela se desenvolvesse tão rapidamente.

Quando questionada sobre o momento da morte de Jacqueline, Cora disse que a sua irmã estivera em silêncio e que as únicas palavras ditas foram por outros membros da família, amaldiçoando o médico. Coloquei Cora sob hipnose, e ela regrediu sem dificuldade àquele momento da sua própria infância em que a sua irmã estava a morrer. De facto, ela começou a amaldiçoar o médico que acusara Jacqueline de fingir estar doente. Mas depois contou-nos o que conseguia ouvir a sua irmã dizer: «Cora, não chores.»

Estaria Dianne apenas a recordar males familiares que devem ter sido discutidos inúmeras vezes na sua juventude? Se assim é, como pôde ela ser tão precisa acerca da vida da sua tia, e como pôde revelar as palavras moribundas de Jacqueline, quando até a sua mãe as tinha esquecido? Ou será possível que as pobres memórias de Jacqueline tenham sido de alguma forma herdadas pela sua sobrinha, para serem recordadas a partir da sua mente inconsciente com o encorajamento da hipnose?

Conheci um outro caso semelhante ao de Dianne. Uma jovem compareceu a uma das minhas sessões e disse-nos que, desde que era pequena, nunca chamara à sua mãe outra coisa senão «irmã». Sob regressão, tornou-se uma tia que morrera antes de ela nascer. Nesta sessão, os factos que ela revelou eram impressionantes e precisos, mas poderiam sempre ser atribuídos a ter ouvido conversas de família sobre a sua falecida tia. O que era tão fascinante era o facto de que, ainda em criança, ela pensava na sua própria mãe como uma irmã.

Se é possível que memórias sejam transmitidas, deveríamos ser capazes de encontrar exemplos de indivíduos a usar a informação que herdaram. Os casos de crianças prodígio como Mozart pareceriam apontar nessa direção: ele compunha música aos três anos e meio, e tanto o pai como o avô eram músicos consumados. Eu próprio encontrei poucos casos desses, mas os seguintes são certamente de interesse.

Uma jovem de Chester regrediu a uma personagem que disse ter acabado de sair de uma escola de acabamento em Brighton e que a sua disciplina preferida era o desenho. Foi-lhe dito para manter essa capacidade quando saísse da regressão e, para seu espanto, a jovem desenhou um belo esboço de um jardim assim que foi despertada da hipnose. No entanto, desde que se lembra, ela sempre teve dificuldade até em desenhar uma linha reta! Alguns anos mais tarde, perguntei-lhe se os seus talentos artísticos permaneciam, e ela disse que floresceram durante alguns meses após as sessões, mas depois deixou de desenhar. Todas as tentativas subsequentes para reavivar a capacidade falharam: o dom a tinha abandonado.

Mary Starling, que nada sabia de música, regrediu a uma pequena rapariga cega que tocava piano. Também a ela foi dito para reter a capacidade. Na vez seguinte após a sessão, quando encontrou um piano, sentou-se para tocar mas não conseguiu produzir nada, apesar da forte sensação de que era capaz disso. Mary ficou frustrada e, compreensivelmente, fechou os olhos com força em concentração. Assim que fechou os olhos, descobriu que tocava algumas melodias simples, de forma bastante espontânea. Por fim, a jovem de Stockport que, embora fosse canhota toda a vida, regrediu a uma personagem destra. Quando despertada da hipnose, descobriu com alegria que se tornara ambidestra.

A teoria da herança genética pode explicar muitas coisas, mas não pode responder àquela objeção da impossibilidade de herdar a

experiência da morte. Claro, dados os números fantásticos de pessoas que poderiam teoricamente ser consideradas nossos antepassados — recorde a nossa discussão sobre história e árvores genealógicas mais cedo no livro — poderia haver alguma razão para sugerir que a memória poderia ser herdada racialmente, e não apenas dos pais ou avós. Mesmo cinco ou seis gerações atrás, o número dos nossos antepassados era enorme e, assim, a capacidade para memórias que, em conjunto, poderiam incorporar toda uma raça seria grande.

Deixaremos esta teoria com o extraordinário caso das gémeas que regredi para um programa de televisão da BBC sobre regressão. Os investigadores do programa tinham recebido duas cartas muito semelhantes de gémeas idênticas, cada uma sugerindo que deveria tentar a regressão. As gémeas tinham vinte e poucos anos, eram casadas e ambas professoras. Cada mulher foi regredida na ausência da outra, e as suas memórias das próprias vidas revelaram-se idênticas. Depois, foram levadas, novamente individualmente, a memórias pré-nascimento, e ambas regrediram às mesmas personagens.

As diferenças nas suas regressões eram absolutamente menores: por exemplo, uma gémea disse que vivia na primeira casa de uma rua numa aldeia galesa, a outra disse que vivia na última casa da mesma rua. No final, regredimo-las juntas, nas suas próprias casas. Durante mais de uma hora, responderam a perguntas sob regressão hipnótica, alternadamente, mantendo sempre coerência e sempre, tanto quanto podemos afirmar, com precisão. Depois, as gémeas disseram que se tinham ressentido do facto de outra pessoa estar a responder às perguntas por elas.

Foi um momento arrepiante, ouvir aquelas duas mulheres a falar como uma só. Depois de muitos anos de investigação sobre o assunto, continuo cativado pelo fenómeno da regressão, e a visão de uma regressão duplicada diante dos meus olhos foi surpreendente. Foi uma ilustração gráfica do poder do argumento a favor da memória herdada

geneticamente, um argumento que ainda não estamos habilitados nem a aceitar nem a rejeitar. Mas, ainda assim, as objeções da morte persistem, os limites da teoria permanecem insatisfatórios, e vejo-me a olhar para além em busca de conhecimento adicional. Ele está algures. Encontrámos os mortos, trouxemos as suas memórias de volta à vida: em breve, certamente muito em breve, compreenderemos como isso acontece.

Criptomenesia

Mais cedo no livro, falei sobre a «mente oculta». Na verdade, tudo o que temos vindo a discutir até agora diz respeito a capacidades que ainda permanecem ocultas para nós, mas com esta expressão eu estava a descrever a incrível capacidade da mente para a informação. O exemplo que usei nesse capítulo anterior foi o de um gravador numa festa, que regista uma confusão indecifrável de vozes, em comparação com a mente consciente, que filtra toda a conversa desnecessária. A mente inconsciente é esse gravador: ouve, regista e armazena informação.

Se fôssemos incapazes de separar o essencial do não essencial, se tivéssemos de estar conscientes de tudo à nossa volta, seríamos afogados pela experiência, demasiado ocupados a responder a estímulos externos para tomar a decisão mais trivial. Mas também, se fôssemos incapazes de recordar informação, nunca aprenderíamos com a experiência. É por isso que contamos com a mente consciente para estar ciente do que é importante, e com a mente inconsciente para registar indiscriminadamente cada experiência que lhe surge. Esta função mental é conhecida como criptomenesia.

No mundo moderno, cada indivíduo é bombardeado com informação todos os dias, desde o momento em que acorda até ao regresso do sono. Livros, jornais, rádio, televisão, conversas, trabalho — todas estas fontes de dados exigem a nossa atenção, mas apenas as selecionadas são retidas pelas nossas memórias conscientes. Que

livros leu no ano passado? Que roupas comprou? Quantas revistas e jornais consultou? Este tipo de informação já não precisa de ser retido pela sua memória consciente e, em vez disso, é armazenado, registado, nos bancos de memória do inconsciente.

Considere o número de vezes que um pequeno detalhe do passado «vem à mente» inesperadamente. Ou como uma experiência anterior pode ser recordada muito depois de ter sido esquecida. A informação está lá; o que está em causa é a nossa capacidade de a recuperar.

Muitas pessoas acreditam que os casos de regressão hipnótica que emergem das minhas sessões são todos exemplos de criptomenesia. Afirmam, como condição a priori do seu argumento, que as memórias de uma pessoa morta não podem reaparecer no inconsciente de outra pessoa numa data posterior; portanto, a resposta deve ser a criptomenesia.

Não gosto deste tipo de argumento a priori. Mas antes de abordar a sua relevância para a nossa discussão, gostaria de mostrar como a criptomenesia pode e se manifesta na regressão hipnótica.

Uma enfermeira de Birmingham veio a uma das minhas sessões com um verdadeiro desejo de regredir. A sua família estava convencida de que ela era a reencarnação de uma tia que morrera um ano antes do seu próprio nascimento. Acreditavam nisso porque a enfermeira tinha memórias surpreendentemente precisas do acidente num piquenique que precipitara a morte da sua tia.

Sob hipnose, a enfermeira assumiu a personagem da sua tia. Produziu alguns detalhes extraordinários daquele fatídico piquenique, todos verificados: nomeou o local, descreveu a cor da manta, a marca do carro, as identidades das pessoas presentes, as horas de partidas e chegadas. A atuação foi realista e impressionantemente precisa. Mas quando levámos a enfermeira a outros momentos da vida da sua tia, novamente sob hipnose, as suas respostas tornaram-se confusas. Ela

nomeou corretamente os parentes, casamentos e ocasiões importantes do resto da sua família parental, mas deu consistentemente respostas erradas sobre as suas ocupações e vários outros assuntos. As suas datas estavam completamente erradas, tanto da sua família como de eventos mundiais.

Foi então que a regredi à primeira vez que ela ouvira falar do piquenique. Tinha cinco anos, estava sentada debaixo da mesa de jantar em casa, a fingir que estava numa tenda. Ninguém sabia que ela estava ali, pois uma grande toalha de mesa a escondia da sua mãe e de outra tia na mesma sala. As duas mulheres estavam a discutir o piquenique e o acidente com grande detalhe, e a pequena rapariga, mantendo-se tão silenciosa como um rato, estava a ouvir cada palavra. Ouvir sobre o acidente numa idade tão jovem deve ter sido um choque para a rapariga, fazendo com que regressasse a ele mais tarde na sua vida. Mas até que isso acontecesse, a memória exata daquela conversa ouvida às escondidas permaneceu na sua mente inconsciente, até ao mais ínfimo detalhe. E quando finalmente a trouxe novamente à luz durante uma das minhas sessões, a sua representação foi tão convincente quanto possível.

Portanto, sim, a criptomenesia é uma resposta para algumas das regressões que testemunhei. Mas, naturalmente, armamos o maior número possível de armadilhas para as identificar, como levar o sujeito de volta à primeira vez que ouviu falar de uma determinada personagem. E geralmente não é difícil reconhecer um exemplo de criptomenesia, especialmente porque filmes e romances tantas vezes constituem a base dessas regressões. O caso seguinte é bastante típico.

Judy tinha dificuldade em regredir e foi impedida durante muito tempo por bloqueios psicológicos internos que resistiam ao curso da hipnose. Finalmente, resolveu-os e começou a regredir para o que parecia ser uma memória pré-nascimento. Disse que o seu nome era Susanna Peterson e que vivia em Rochester, Kent, com a mãe e o pai. A época rondava os anos 1860, e ela achava que o pai era académico

ou escritor. Era uma rapariga feliz, embora solitária, que gostava de bordados e outros passatempos calmos.

À medida que a questionámos mais, descobrimos que o verdadeiro nome da família era Petrovitch e que eram refugiados russos a fingir ser britânicos. Em certo momento, Susanna foi enviada para Gillingham para viver com o tio e a tia, talvez porque, como viemos a saber mais tarde, a sua mãe era louca. Quando regressou a casa, encontrou-a em chamas e descobriu que a mãe perecera no incêndio.

Mais tarde, encontrámos Susanna num hospital gerido por freiras. Era difícil dizer se ela era paciente ou freira, embora tivesse algo de errado com a perna esquerda. Nessa fase, sentia-se muito solitária e tinha a impressão de que todos os outros no hospital a escolhiam para castigo.

Uma família russa a fingir ser britânica, uma mãe louca que morrera queimada, uma criança solitária maltratada num convento... o próprio facto de ser tão traumático tornou-nos suspeitos em relação a esta regressão, e cedo começámos a desvendar as pistas. Jane Eyre, de Charlotte Brontë, deu-nos a primeira resposta — não só tem uma mulher louca a morrer num incêndio, como até inclui o nome Rochester. Depois, Judy começou a contar-nos as suas próprias fantasias e como estas correspondiam a detalhes da regressão; recordou também o quão solitária se sentira em criança e na adolescência. E o elemento russo? O pai, segundo se veio a saber, é fascinado por aquele país e chegou mesmo a aprender a língua. Por fim, nenhum detalhe da regressão de Judy foi historicamente verificado.

Tal como nos casos de fantasia e imaginação que discutimos mais cedo neste capítulo, não houve certamente qualquer tentativa por parte de Judy de nos enganar ou de ser desonesta. Mas, em vez de simplesmente inventar os detalhes da sua regressão, ela estava

inocentemente a recordar eventos da sua própria vida e de um livro, fundindo-os numa fantasia que até a própria acreditava ser real. Sem querer, a sua mente inconsciente revelou informações que a mente consciente não conseguia decifrar.

Como o caso seguinte demonstra, temos sempre de estar alerta para a extraordinária influência da criptomenesia.

Uma mulher regrediu a uma personagem chamada Amelia, que vivia na mesma zona que ela. Compreensivelmente, foi muito precisa ao responder a perguntas sobre pormenores locais, mas falhou nas datas. Por exemplo, disse que se casou numa igreja que realmente existia, mas numa altura em que ainda nem sequer tinha sido construída. Amelia era uma mulher pequena e fogosa, casada com um capitão de navio mercante. Em dado momento, recordou ter atacado um carroceiro que batia no seu infeliz cavalo, porque o animal não conseguia puxar uma carga pesada.

Levei a mulher de volta através das memórias da sua própria vida, até à primeira vez que ouvira falar daquela personagem, lera sobre ela ou a vira num filme. Era óbvio que ela nunca tinha encontrado Amelia antes.

Muitos anos depois, ao ver o filme The Lady Killers, reconheci a esposa do capitão mercante. Tudo o que fora revelado na regressão estava lá, incluindo o incidente com o carroceiro e o cavalo — excepto que a personagem não se chamava Amelia. A mulher tinha obviamente adotado a história mas mudado o nome. Se lhe tivéssemos pedido para regressar à primeira vez que ouvira falar daquele incidente, ela teria sem dúvida recordado tê-lo visto no filme. No entanto, como apenas lhe pedimos para pensar no nome Amelia, a sua mente inconsciente não fez a ligação.

Ao longo dos anos que passei com a regressão hipnótica, testemunhei inúmeros casos de criptomenesia, muitos dos quais

demoraram algum tempo a reconhecer. Todos eles, no entanto, foram exemplos fascinantes de como a mente pode armazenar informações durante anos, apenas para as trazer de volta com total precisão. Tais casos são interessantes e mostram-nos o quanto ainda temos de aprender sobre as capacidades das nossas mentes.

Mas o facto de tantos destes casos ocorrerem não significa, como alguns argumentariam, que toda a regressão hipnótica é criptomenesia. Se assim fosse, então em algum momento da sua vida, agora completamente esquecido por ele, Ray Bryant teria de ter absorvido enormes quantidades de detalhes sobre a Guerra da Crimeia; Liz Howard teria de ter ouvido histórias sobre os Fyttons do Palácio de Gawsworth; Pat Roberts teria, sem o saber, estudado a história local de Liverpool; Ann Dowling teria igualmente feito um curso de história e depois tinha-o esquecido. Para que a explicação da criptomenesia se aplicasse a todos os nossos casos, o impossível teria de ter ocorrido.

Mas talvez, quando confrontados com o desconhecido, seja preferível acreditar no impossível do que enfrentar uma verdade mais inquietante.

Como sugeri acima, aqueles que atribuem todos os fenómenos da minha investigação à criptomenesia tendem a excluir qualquer possibilidade de uma explicação alternativa desde o início. Eu não estou disposto a ser tão categórico. Só o senso comum mostra que tem de haver outra razão para muitas das regressões que estamos a considerar: são simplesmente demasiado específicas para não conseguirmos reconhecer se uma memória inconsciente estivesse em ação.

Porque, acima de tudo, estes casos são reais. Não se pode ouvir alguém durante cem horas ou mais, a falar de outra vida noutra época, e ainda assim manter a opinião de que está a recordar a página de um livro de história há muito esquecido ou a lembrar-se dos detalhes de um drama histórico. Simplesmente não é possível. E se eu me recuso a

acreditar no impossível, certamente terei de acreditar em algo? Certamente estamos prontos, finalmente, para compreender?

4. Reencarnação

Parece que ficamos com uma escolha difícil. Das teorias discutidas no capítulo anterior, nenhuma pode ser apontada com confiança como respondendo a todas as questões e objeções levantadas por cada caso de regressão hipnótica. Cada teoria parece ser relevante para alguns, mas nenhuma parece aplicar-se a todos. Ao mesmo tempo, há aqueles exemplos — reconhecidamente uma pequena proporção dos números que testemunhei ao longo dos anos — que simplesmente não podem ser explicados por qualquer lógica ao nosso dispor. A escolha, então, é esta: contentamo-nos com uma meia-resposta, um meio-conhecimento, apenas porque é mais reconfortante do que a ignorância, ou permanecemos curiosos, continuamos a tarefa, até que o peso da experiência traga a recompensa da compreensão?

Para mim, não há escolha. Neste capítulo, veremos alguns dos casos que me fazem decidido a continuar — casos que, como alguns dos que já analisámos, desafiam os nossos atuais métodos de compreensão de nós mesmos e do mundo. São, repito, uma pequena percentagem das sessões realizadas, mas são de longe as mais importantes. Até que tenha os meios para os explicar, só posso pensar neles da forma como aparecem diante dos meus olhos: como uma forma de reencarnação.

Mais de dois terços da população mundial acreditam na reencarnação. É uma crença tornada compreensível pela própria natureza, no ir e vir das estações: o despojar das árvores no outono, o regresso da vida na primavera. Mitos criados em torno desta ideia existem em todo o mundo, enquanto a base do cristianismo é a crença na alma eterna. É também uma forma de lidar com a morte — a ideia de que a nossa alma pode sobreviver ao nosso corpo torna o facto brutal da morte menos doloroso.

Em todo o mundo, a reencarnação assume diferentes matizes de significado. Nalgumas religiões, há um forte sentido de progressão da alma de um nível para outro. Se não aprendermos as lições de um nível, temos de as repetir vezes sem conta até o fazermos; só então a alma avança para um ser superior. Pode também haver um sentido de punição — um homem pode tornar-se uma serpente na sua próxima vida se se mostrar indigno do estatuto humano.

Mas outras religiões interpretam a reencarnação como uma operação aleatória. Afirmam que há um número finito de almas no planeta que habitam diferentes corpos de geração em geração. Isso resolve o problema da progressão e da superioridade de um tipo de alma sobre outro, e deixa o destino deste elemento espiritual fundamental ao acaso.

Se a «alma» existe, e se realmente sobrevive à morte do corpo, então, segundo estas teorias da reencarnação, deveria ser tão provável encontrá-la no corpo de um animal como no corpo de um homem. De vez em quando, encontramos casos em que o sujeito parece regredir a um animal — são, claro, impossíveis de testar — e quando ocorrem, criam uma atmosfera estranha e misteriosa.

Um homem que regrediu a memórias pré-nascimento parecia estar a reagir, mas não respondia a nenhuma das nossas perguntas. Quando foi despertado da hipnose, disse-nos que se vira de pé num campo, a observar um agricultor a aproximar-se dele. À sua esquerda havia um riacho, e sobre ele uma ponte, onde um artista se sentava a pintar num cavalete. O sujeito recordou que os seus olhos estavam aproximadamente ao mesmo nível dos do agricultor, o que poderia sugerir que era um animal de grande porte. Quando a minha voz entrou na sua cabeça, reconheceu o som como sendo humano — portanto, devia estar habituado a humanos — mas não conseguiu dar-lhe sentido nem responder a ela. Um cavalo ou uma vaca?

Um empresário, quando regredido, encontrou-se deitado numa encosta, a observar árvores que mais tarde não conseguiu reconhecer. De repente, o topo de uma colina próxima explodiu, e ele sentiu algo a atingi-lo no meio das costas. Depois começou a rolar encosta abaixo, contorcendo-se e silvando enquanto descia. Avistou uma longa cauda, que sentiu ser sua, a chicotear à sua frente: estava coberta de escamas.

Uma mulher encontrou-se mais ou menos de pé, a olhar para o interior de uma árvore morta à procura de larvas para comer. Tinha pelos no rosto e sabia que era um homem. Mais uma vez, não conseguiu comunicar connosco. Da mesma forma, outra mulher encontrou-se numa caverna, vestindo apenas uma pele de animal e a comer um pedaço de carne crua de um animal morto. Não sabia que animal era, e quando as nossas vozes apareceram na sua cabeça, assustou-se e ficou confusa. Depois de despertada da hipnose, ainda sentia o sabor do sangue do animal morto na boca.

Outra forma de considerar a reencarnação é pensar num gravador. As melhores máquinas, quando apagam uma gravação e fazem uma nova, apagam até uma profundidade de cerca de 85 decibéis, o que está muito abaixo da profundidade em que poderiam interferir com as novas gravações. Mas se a cabeça de leitura não tiver sido limpa, a profundidade é menor, e parte da gravação antiga pode ser ouvida a surgir na nova. Pode até ser possível recuperar todas as gravações alguma vez feitas numa fita, se tivéssemos equipamento suficientemente sensível para as captar. Talvez a hipnose atue como um meio altamente sensível através do qual possamos captar as vidas, ou as almas, que estão sob as nossas?

Não estou prestes a comprometer-me com a teoria da reencarnação. Os casos seguintes são certamente extraordinários — ainda mais do que os que já considerámos — e continuam a ser leituras fascinantes. Alguns contradizem os livros de história e são posteriormente provados como corretos; outros produzem informações que só podem ser verificadas após meses de investigação detalhada.

Em todos eles, temos de permanecer céticos até que as probabilidades de qualquer pessoa ter acesso a essa informação sejam tão altas que se tornem insustentáveis. E quando uma pessoa com educação limitada produz dados históricos conhecidos apenas por historiadores de uma área especializada, e os produz consistentemente ao longo de horas e horas de exaustivo questionamento, só então aceitamos a regressão como «genuína».

Mas, embora saiba que estes casos são genuínos, ainda assim recuso-me a ter certeza. Eles são-me apresentados, sob hipnose, como uma forma de reencarnação, e os sujeitos que os experienciam insistem que estiveram a viver a vida de outra pessoa. Nessa medida, como não tenho mais explicações para oferecer, devo aceitar que a reencarnação é a única teoria que pode explicar como uma morte pode ser recordada sob hipnose e, de facto, como a regressão pode ser conduzida com tão fantástico detalhe. Agora, só posso relatá-los.

— «Tenho de limpar.»
— «Quem é o dono deste lugar?»
— «O Senhor.»

P: «Olá. Como te chamas?»
R: «Kitty.»
P: «Quantos anos tens, Kitty?»
R: «Catorze.»
P: «E onde vives?»
R: «Oh, num edifício grande.»
P: «Como se chama a tua mãe? Tens mãe?»
R: «Não tenho.»
P: «Em que cidade estás?»
R: «Fica em Devon.»
P: «Como dizem que se chama a aldeia?»
R: «Chama-se Chaggieford.»
P: «E o que fazes durante o dia?»
R: «Tenho de trabalhar.»

P: «Que tipo de trabalho?»
R: «Estou na copa.»
P: «O que fazes lá?»
R: «Lavo a loiça.»

Estes foram alguns dos primeiros factos que aprendemos sobre a triste vida de Kitty Jay. Pauline, uma enfermeira de Cheshire, revelou gradualmente a sua história sob hipnose, e é uma das mais notáveis que alguma vez ouvi.

Descobrimos que o apelido de Kitty era Jay e que era uma órfã a viver uma vida de algumas dificuldades. Jay era um nome comummente dado a crianças ilegítimas nos séculos XVIII e XIX, por isso tivemos de trabalhar com a cidade que ela nos dera: Chaggieford. Em Devon, há uma cidade na orla de Dartmoor chamada Chagford, que no passado foi por vezes referida nos registos locais como Chaggieford. O bibliotecário de Newton Abbot, a cidade grande mais próxima, informou-nos de que existia uma lenda sobre o Túmulo de Jay, um montículo solitário situado no encontro de três estradas na orla de Dartmoor. (Os suicidas costumavam ser enterrados numa encruzilhada, para que o fantasma não soubesse que caminho seguir para assombrar os vivos; também não era permitido enterrá-los em solo consagrado.)

A lenda de Kitty Jay foi documentada em jornais e num livro de Lois Deacon, An Angel From Your Door. Foi assunto de muita correspondência no Western Morning News durante a década de 1930; um relatório da época dizia: «Mary Jay era uma pobre aprendiz do asilo, contratada pela paróquia para um agricultor que vivia na Quinta Barracot, perto de Manaton. Num triste dia, pegou numa corda, foi a um grande celeiro pertencente à Quinta Ford, nas proximidades, e enforcou-se.»

O livro de Lois Deacon afirma que Kitty Jay foi aprendiz na Quinta Ford e enforcou-se numa viga sobre uma lareira de uma antiga

quinta abandonada chamada Quinta Canna. Outros relatos dizem que se enforcou em Wingstone, e que o seu nome era Jane, ou Betsy, ou Mary. Por outras palavras, as histórias em torno desta lenda contradizem-se em alguns dos factos básicos e diferem enormemente em detalhes periféricos.

O facto de existir uma lenda tornou-nos, naturalmente, suspeitos em relação a esta regressão. Pauline poderia ter ouvido a história e depois esquecido-se dela, apenas para a reviver sob hipnose. Mas esta explicação teve de ser descartada à medida que a regressão se desenvolvia, pois Pauline, como Kitty, desenvolveu uma história de vida que contradizia ou concordava com todas as diferentes versões em várias fases, e também produziu novas informações nunca antes registadas.

P: «Tens algum amigo?»
R: «Sim, Jamie.»
P: «Ele é mais novo do que tu?»
R: «É mais velho do que eu.»
P: «O que é que o Jamie te chama?»
R: «Kit.»
P: «Tens outro nome?»
R: «Mary.»
P: «Qual vem primeiro, Mary ou Kit?»
R: «Kitty.»

Começou a produzir informações que só alguém com um conhecimento profundo da época e do local poderia saber:

P: «Onde está toda a gente hoje?»
R: «Lá fora.»
P: «O que é que as pessoas estão a fazer lá fora?»
R: «Os homens a trabalhar.»
P: «Em que estão a trabalhar?»
R: «Estão a separar a estopa.»

P: «Estão a separar o quê?»
R: «A estopa.»

Ainda mais curioso foi o seguinte:

— «O que acontece aos velhos quando morrem?»
— «Vão para os kistvaens.»
— «O que são os kistvaens?»
— «Põem lá as cinzas.»

A palavra era desconhecida para todos nós, mas o dicionário definiu-a como uma câmara funerária feita de pedras planas. Noutra sessão, levámos Pauline de volta à primeira vez que ouvira a palavra «kistvaen» durante a sua própria vida. Ela regressou ao dia da regressão em que Kitty usara a palavra pela primeira vez.

Pelas descrições de Kitty sobre a «casa grande» e as atividades que pareciam decorrer lá, presumimos que devia estar num asilo. Ela deu uma descrição comovente do seu ambiente e do seu amigo Jamie:

— «Como é que ele é?»
— «Ele cheira mal. Tem feridas na cara. São de uma cor estranha.»

P: «O que estás a fazer hoje, Kitty?»
R: «Vou com a senhora grande.»
P: «Para onde?»
R: «Para os quartos.»
P: «E o que fazes nos quartos com a senhora grande?»
R: «Vamos ter com as pessoas que estão na cama. Ela faz-me ficar de pé e olhar.»
P: «O que é que ela diz?»
R: «Diz que eles vão para onde a mamã foi.»
P: «O que têm as pessoas, Kitty?»
R: «Estão doentes.»

P: «Quem está lá?»
R: «O Jamie.»
P: «O Jamie?»

Mais tarde, avançámos Kitty e perguntámos-lhe novamente sobre Jamie:

P: «Onde está o Jamie?»
R: «Foi para os kistvaens.»

O que não conseguíamos compreender, no entanto, era que, segundo os registos, não existia asilo em Chagford; os vários relatos da lenda evitavam a questão ou eram vagos sobre o assunto, mas Pauline era específica sobre as condições em que Kitty vivia. Foi apenas dois anos depois que um dos investigadores encontrou alguns registos antigos de Chaggieford, brochuras e folhetos que estavam em tão mau estado que não eram colocados em exposição pública. Eles indicavam que existira uma casa para idosos, gerida pelas autoridades eclesiásticas, onde também cuidavam de crianças ilegítimas. Perguntámos a Kitty se alguma vez ia à igreja:

R: «Vou com os velhotes a St Mary's em Chaggieford.»

Mais uma vez, os registos não mostram sinal de uma igreja chamada St Mary's; mas, por acaso, o nosso investigador, ao falar com uma senhora de noventa anos na cidade, recebeu um folheto a anunciar uma festa organizada pela Capela de St Mary's.

Kitty estava obviamente infeliz na casa grande. Disse-nos que durante o dia era enviada para trabalhar numa quinta, onde recebia algum salário:

P: «Onde fica a quinta do senhor, o senhor para quem trabalhas?»
R: «Fica em Manaton.»
P: «Em que gastas o teu salário, Kitty?»

R: «Guardo-o.»
P: «O que tencionas fazer com ele?»
R: «Penso fugir.»

Depois descobrimos Rob, um rapaz local por quem ela se apaixonara. Ouvimos também mais detalhes específicos do seu ambiente:

P: «O que são?»
R: «São grandes. Estão em círculo.»
P: «Qual é o nome da quinta onde o Rob trabalha?»
R: «Canna.»
P: «Diz-me, se quiseres ir a Chaggieford, para onde vais? Vais para a estrada principal?»
R: «Vou pelos campos.»
P: «Há um senhor do feudo?»
R: «Conheço um.»
P: «Como se chama?»
R: «Sir John.»
P: «Sir John o quê?»
R: «Whiddon.»
P: «Sir John Whiddon. Como é que o conheces?»
R: «Ouvi o Rob dizer.»

P: «Ele diz que sou bonita.»
R: «Diz? E vais passear com ele?»
P: «Sim.»
R: «E para onde vão?»
P: «Vamos à ponte.»
R: «E para mais onde?»
P: «Sentamo-nos junto às pedras.»
R: «Junto a que pedras?»
P: «No terreno comum.»
R: «São pedras muito antigas?»
P: «Sim.»

Por fim, chegámos ao momento em que Kitty decidira cortar as perdas e fugir. Parecia que estava a contar com Rob.

P: «O que vais fazer?»
R: «Ele disse que me encontraria.»
P: «Onde?»
R: «Numa casa velha. Está vazia. Vamos para lá. É uma quinta antiga.»
P: «Já lá estiveste antes?»
R: «Não. O Rob conhece.»
P: «Então ele também está a fugir?»
R: «Oh, ele está a fugir, sim.»

Pouco depois, ela estava na casa.

P: «Onde estás, Kitty?»
R: «Numa casa.»
P: «Estás sozinha?»
R: «Não.»
P: «Quem está contigo?»
R: «O Rob.»
P: «O que é que ele está a fazer?»
[Ela começa a parecer assustada.] R: «Está a tentar despir-me. Rob... não faças isso... Rob... não, não... por favor...»

Da primeira vez que chegámos a este ponto, Pauline ficou tão angustiada que tivemos de a despertar da hipnose. No entanto, insistiu em regressar àquele momento, e não havia dúvida sobre o que acontecera. Parecia que este fora um ponto de viragem na sua relação com Rob.

P: «Não podes voltar?»
R: «É longe demais para andar.»
P: «Pensarias em voltar amanhã?»

R: «Sou castigada.»

P: «Olá, Kitty. Onde está o Rob?»
R: «Acho que ele está a voltar.»
P: «O que vais fazer?»
R: «Estou sozinha aqui. Não há ninguém aqui.»
P: «Porque é que ele mudou subitamente de ideias?»
R: «Não sei.»
P: «Não lhe perguntaste?»
R: «Ele está diferente.»
P: «O que é que ele está a dizer então?»
R: «Vai embora e vai deixar-me. Vai deixar-me no escuro.»
P: «Porque é que ele diz isso?»
R: «Ele tem medo.»

Mais tarde, a situação piorou:

P: «O que se passa, Kitty?»
R: «Estou à procura do Rob.»
P: «Perdeste-o?»
R: «Sim.»
P: «Há quanto tempo?»
R: «Há semanas.»
P: «Porquê?»
R: «Não sei.»
P: «Ele apareceu no celeiro?»
R: «Fugiu.»
P: «Para onde foste?»
R: «Fui para um sítio velho.»
P: «Onde é?»
R: «Perto de Manaton.»
P: «O que fazes para comer?»
R: «Roubo.»
P: «Onde roubas?»
R: «Voltei à quinta.»

P: «Pediste comida?»

R: «Disseram-me para ir embora. Chamaram-me uma rapariga imunda.»

Criada em condições terríveis entre velhos doentes, enviada para trabalhar numa quinta vizinha, abandonada por um homem que prometera fugir com ela, a vasculhar comida nos campos e a roubar nas quintas, rejeitada pelo patrão mesmo devendo parecer num estado desesperado... Ainda havia uma última surpresa: Kitty estava grávida.

P: «Kitty?»

R: «Tenho de ir a Canna... tenho de encontrar o Rob... tenho de lhe dizer... foi ele que o fez.»

P: «Viste-o desde aquele dia?»

R: «Não.»

P: «Sabes quando ele saiu da quinta?»

R: «Não.»

Depois, quando não conseguiu encontrá-lo, a sua vontade pareceu quebrar-se:

P: «Onde estás?»

R: «Vou para o celeiro.»

P: «O que vais fazer?»

R: «Livrar-me do bebé.»

P: «Como?»

R: «Com uma corda. Vou matar-me. Estou tão cansada. É um desperdício. A minha barriga está tão grande.»

P: «Onde vais amarrá-la?»

R: «À viga.»

P: «Já a puseste ao pescoço?»

R: «Ainda não.»

P: «Porquê?»

R: «Tenho medo. Ninguém me ajuda.»

P: «Porque hás de matar-te só porque estás grávida?»

R: «Ninguém pode cuidar dele.»
P: «Não faças isso, Kitty. Podes mudar de ideias.»
R: «Não! Vou saltar, vou saltar, vou saltar...»
— «Adormece, Kitty, deixa-te adormecer, Kitty, adormece...»

Foi assim que soubemos da morte de Kitty Jay. Outros podem ter sabido dela através de livros e artigos — e se leram vários, terão encontrado relatos contraditórios — mas para os presentes nestas sessões de regressão não havia dúvida de que a verdade tinha sido ouvida. Foi uma cena trágica e comovente.

O caso não ficou sem os seus mistérios. Por volta de 1861, um tal Sr. James Bryant, de Hedge Barton, mandou abrir e examinar o túmulo que se diz ser o de Kitty Jay. Encontrou o esqueleto de uma jovem e, como não havia prova da data da morte da rapariga, mandou colocar os ossos numa caixa e enterrá-los novamente no local onde tinham sido encontrados. Ergueram um montículo e as pedras que ali ainda estão foram colocadas à volta. Até hoje, encontram-se sempre flores no túmulo de Kitty, e no entanto nunca ninguém foi visto a colocá-las ali.

É como se alguma família se sentisse obrigada a fazer penitência pelo sofrimento que um filho causara a uma pobre jovem órfã.

As experiências de regressão de Pauline foram tema de vários relatos televisivos e jornalísticos. Uma empresa de televisão levou-a a várias quintas na região de Devon, sendo essa a primeira vez que ela alguma vez estivera na área. Nas primeiras quatro quintas, não mostrou sinais de alarme e passeou pelo pátio bastante contente. Na quinta, ficou perturbada e recusou-se mesmo a avançar mais.

A quinta era o local da Quinta Canna.

Aconteceu algo ainda mais estranho durante o curso das regressões de Pauline. Uma manhã, quando desceu as escadas, encontrou isto escrito no bloco de notas ao lado do telefone:

Agan tas-ny, us yn nef,
Benygys re bo dha Hanon,
Re dheffo dha wlascor,
Dha voth re bo gwres, yn nor keper hag y'n nef
Ro dhyn — ny hedhyu agan bara detholl,
Ha gaf dhyn agan tammyth
Kepar del aven-nyny dhe'n ve-na us ow
Camwul er agan pyn-ny
Hana wra agan gorra ya temptasyar
Mes delyrf ny dyworth drok
Rag dhyso-jy yu an wlascor ha'n
Gallos. ha'an gordnyans
Bys vyken ha bynary.

A caligrafia era maior, menos madura do que a de Pauline, e a princípio ela não sabia explicar como aquela mensagem estranha aparecera durante a noite. Não fazia ideia do que significava, nem ninguém no nosso grupo sabia. Mesmo quando percebeu que a caligrafia tinha de ser sua, mas escrita enquanto andava a dormir, continuava sem conseguir explicar o conteúdo.

Contactámos o departamento de línguas da Universidade de Liverpool e fomos encaminhados para o Professor Nicholas Williams do University College, Dublin, que foi chefe do departamento celta em Liverpool entre 1974 e 1977. Ele reconheceu o texto imediatamente: «Enviou, simplesmente, uma transcrição do Pai-Nosso em córnico "revisto". O córnico extinguiu-se no final do século XVIII. Neste século, os revivalistas têm usado uma ortografia regularizada e adotado a forma medieval da língua. Embora ninguém fale córnico nativamente, está a ganhar alguma circulação como língua para entusiastas, nacionalistas e outros.»

Porque razão teria Pauline escrito o Pai-Nosso em córnico — e córnico revisto, ainda por cima — durante o sono? Kitty não tinha ligação que conhecêssemos com a Cornualha, e a própria Pauline também não tem qualquer conhecimento da língua. É quase como se as suas experiências de regressão à curta e infeliz vida de Kitty Jay tivessem aberto algum misterioso filtro na sua mente subconsciente, permitindo que outros elementos chegassem até ela. Se assim é, a que conjunto de memórias pode este Pai-Nosso em córnico estar ligado? Poderá ser mais surpreendente do que aquilo que já testemunhámos?

O caso de Pauline, como todos os deste capítulo, parece apontar firmemente na direção da reencarnação. Os detalhes das suas regressões, a precisão dos seus relatos — certamente nenhuma outra explicação pode dar sentido ao que aconteceu naquelas sessões? Talvez o caso de Cliff Pattinson possa lançar mais luz...

Cliff regrediu pela primeira vez a um rapaz chamado Jim Jackson, filho de um ferreiro numa grande propriedade em Ainderby Steeple, no Norte de Yorkshire. Jim sofria do que ele chamava «a paralisia» (perda de movimento e controlo muscular), o que o impedia de ir à escola ou de participar nas atividades dos outros rapazes à sua volta. Quando estava suficientemente bem, ajudava nas cavalariças do senhor.

Sob interrogatório, Jim insistiu que nunca ia à igreja. Tínhamos a certeza de que ele devia pelo menos saber o nome de uma igreja local, pelo qual poderíamos identificar a zona e a época com mais precisão, mas o nome da igreja que Jim nos deu parecia não existir. No entanto, após uma investigação considerável, descobrimos que o pregador mencionado por Jim — um tal Sr. Hirst — vivera e trabalhara em Ainderby Steeple, numa capela com o mesmo nome indicado por Jim.

De alguma forma, Cliff sabia factos que nos tinham levado horas e semanas a descobrir. Mas não apenas estes factos. Judy Sissons,

bibliotecária em Huddersfield, conduziu grande parte da investigação para esta regressão, e ela continua a história:

«Ao investigar esta regressão, deparei-me por acaso com uma mina de informações na forma de um livro antigo, guardado na estante da Biblioteca de Referência de Leeds, chamado On Sea and Shore, de Thomas Hedger. Publicado no final do século XIX, é as reminiscências deste cavalheiro marítimo que passou os primeiros treze anos da sua vida em Ainderby Steeple, alguns anos antes de Jim Jackson, a personagem para a qual Cliff regride.

Armada com informações obscuras colhidas deste velho livro empoeirado, na sessão de regressão seguinte, Joe Keeton primeiro fez Cliff percorrer a sua própria vida até qualquer altura em que tivesse ouvido ou lido algo sobre Thomas Hedger. Depois, até qualquer altura em que estivesse a ler On Sea and Shore. Não havia qualquer indício de Cliff ter ouvido falar de um ou de outro.

Durante a regressão de Cliff a Jim, interroguei-o usando nomes de pessoas retirados do livro, todos os quais Jim devia conhecer.

Primeiro, perguntámos sobre "Peggy w't airm" (Peggy sem braço); era assim que todos na aldeia se referiam a Margaret Miller, uma mulher a quem tinham amputado um dos braços abaixo do ombro devido a ferimentos causados por uma máquina de debulhar. Ele respondeu que a conhecia e pareceu pensar que ela perdera o braço num acidente com uma roda. Naturalmente, ficámos desapontados por ele não ter mencionado especificamente a máquina de debulhar, mas consolámo-nos com o facto de um rapaz solitário com paralisia, que preferia cavalos a pessoas — ou raparigas, pelo menos — provavelmente não seria muito bom em detalhes.

Depois de alguma conversa geral, tentámos novamente. Alguém perguntou a Jim se conhecia Rachel, sem lhe dar mais informação além do nome. Sim, ele conhecia a "Spike Rachel", como lhe

chamava, e não gostava muito dela, apesar de ela fazer doces e "um pouco de pastelaria". Também fazia cestos. O livro diz-nos que Rachel era conhecida como "Spice Rachel". Era a esposa do cesteiro da aldeia e fornecia caramelos às crianças da aldeia.

Decidimos testar Jim com outra mulher formidável; ele conhecia a "Butcher Dolly"? Sim, conhecia: infelizmente, o único pormenor que nos conseguiu fornecer não é verificável no livro, mas está certamente de acordo com o que sabemos da aldeia de Ainderby Steeple na época. «Ela dá estaladas no maldito açougueiro quando ele está bêbado», disse ele.

Jim foi enviado para uma altura em que reconhecesse os nomes George Calvert e/ou Neddy Henderson. Estes jovens eram ambos vencedores habituais da corrida tradicional organizada pelos rapazes da aldeia sempre que havia um casamento. Quando pudemos ver, pelo movimento rápido dos olhos, que pelo menos um destes nomes evocara algumas memórias, perguntámos se ele sabia alguma coisa sobre alguma destas pessoas. Ele mencionou o nome de um e disse que era um bom corredor.

Este interrogatório sobre costumes e pessoas da aldeia continuou durante duas horas. Jim estava oitenta por cento preciso durante todo o tempo.

Considero que memórias como estas, relativas a pessoas muito comuns em vez do senhor do feudo ou de outros nobres, são muito importantes para estabelecer a genuinidade ou não de uma regressão.

Nunca conseguimos obter o nome do senhorio através de Jim. Apesar de perguntas insistentes, ele chamava-lhe apenas isso — "o Senhorio".

Tomemos, por exemplo, Neddy Henderson e George Calvert. Esses nomes poderiam ter pertencido ao açougueiro, ao padeiro ou ao

candeeiro; associá-los imediatamente a uma pessoa que era boa corredora está longe de ser um passo óbvio. Se Cliff tivesse fantasiado toda a regressão, provavelmente teria atribuído o nome a algum comerciante da aldeia ou algo semelhante. No entanto, atribuiu-os corretamente, fornecendo-nos mais uma prova de que, apesar de não o conseguirmos encontrar nos registos do censo, um rapaz com paralisia chamado Jim viveu em Ainderby Steeple durante a primeira metade do século XIX.

Cliff passou depois a regredir a uma segunda personagem sob hipnose. Era uma menina chamada Emma, que vivia em Reading. Ela disse-nos que o pai estava "ligado à lei" e que o seu nome era Robertson. Viviam na Rua St Bartholomews.

Os diretórios Kelly's e Smith's de Reading para os anos de 1888 a 1895 listam um William Henry Robertson a viver na Rua Fatherson, n.º 4, na Rua Cholemeley, n.º 36 (a partir de 1891) e na Rua Cholemeley, n.º 44 (a partir de 1894). As primeiras entradas descrevem-no como "Inspetor de Incomodidades", e as mais tardias como "Inspetor Sanitário"; se isto foi uma promoção ou simplesmente uma mudança de terminologia não é realmente relevante aqui. Ora, embora não haja qualquer indício de Robertsons a viver na própria Rua St Bartholomews, tanto a Rua Cholemeley como a Rua Fatherson ficam na zona conhecida como St Bartholomews.

Emma devia ter sido impiedosamente gozada na escola, porque quando a confrontámos com o facto de o pai ser um "apanhador de bichos", ela desatou a chorar e precisou de muito consolo. Deve ter passado muito tempo a encobrir o que considerava ser um trabalho embaraçoso para o pai.

O próprio Cliff nunca esteve em Reading e não sabe absolutamente nada sobre a disposição da cidade. Na verdade, houve muitas mudanças na cidade desde o século passado, e não foi muito difícil verificar as memórias da cidade que Cliff produziu como

Emma. Por exemplo, sempre que ela estava nos endereços da Rua Cholemeley, descrevia as casas com grande precisão.

Numa regressão inicial, Emma mencionou uma loja de bolachas pertencente a um tal Sr. Huntley. Perguntada sobre o Sr. Palmer, respondeu que não o conhecia de todo. Conscientemente, Cliff devia ter ouvido falar dos fabricantes de bolachas Huntley & Palmers, mas quando regrediu a Emma não fazia ideia do que estávamos a falar. Depois, avançámo-la alguns anos e perguntámos sobre a loja de bolachas. Emma disse que havia uma fábrica nas proximidades pertencente a Huntley e a um homem chamado Palmer. A agora famosa fábrica de bolachas Huntley & Palmer fica na zona de St Bartholomews em Reading, na King's Road North.

Retirámos alguns nomes ao acaso dos diretórios e sugerimos a Emma que as suas memórias se deslocassem para qualquer altura em que estivesse num local pertencente a Susan e Sarah Cook. Emma disse que estava na Rua Castle e que tinha ido buscar a sua caixa de chapéus. Os nossos diretórios mostravam que as irmãs Cook eram chapeleiras na Rua Castle, n.º 33.

Usando a mesma técnica, pedimos a Emma que fosse a quaisquer memórias de quando pudesse ter comprado um cesto. Ela disse que estava na loja das Cook no mercado. Os diretórios mostram que as Cook eram cesteiras e que ficavam na Rua High, n.º 11, ao lado do local do mercado.

Para alguém que nunca esteve na cidade, as respostas de Cliff a uma longa série de perguntas sobre a geografia da cidade, incluindo nomes de ruas antigas e alterações em edifícios, são simplesmente extraordinárias.

A maioria das regressões descritas neste livro dizem respeito à vida de homens e mulheres comuns, e muitas vezes de crianças, que pela própria normalidade da sua existência parecem de alguma forma

tornar o caso da reencarnação mais aceitável. Não há grandes narrativas, nem contos extravagantes, apenas a representação honesta de como as vidas devem ter sido vividas no passado. Mas uma vez, apenas uma vez, uma personagem histórica bem conhecida emergiu de uma regressão de forma tão autêntica que parecia que tínhamos realmente tropeçado numa vida passada famosa.

A pessoa era Nell Gwynn, um nome tão familiar para todos que, quando apareceu pela primeira vez durante uma sessão, assumimos que não passaria de uma fantasia familiar, mais um exemplo da sempre inventiva mente inconsciente a funcionar. Mas com o passar do tempo, a nossa certeza começou a vacilar, pois Edna G., uma dona de casa idosa de Lancashire, produziu quase cem horas de regressões na personagem de Nell Gwynn, a vendedora de laranjas que se tornou amante de Carlos II. E por mais que tentássemos, não conseguíamos enganá-la para que revelasse que a sua regressão era uma fantasia ou uma fraude.

Regredimos Edna a Nell durante várias horas de cada vez. Mudámo-la de ano para ano, de incidente para incidente, para trás e para a frente como o pêndulo de um grande relógio, mas sem a regularidade ou previsibilidade do relógio. Durante estas sessões maratonas, o tempo parecia parar por um momento, depois corria no sentido dos ponteiros ou no sentido contrário como o mecanismo de um relógio descontrolado. Mas cada vez que o relógio na cabeça de Edna se mostrava correto — ela nunca cometeu um erro, em quase cem horas. Foi uma experiência sobrenatural.

Nell era, claro, atriz além de vendedora de laranjas, mas as respostas que deu a algumas das nossas perguntas sobre a sua carreira de atriz não foram as que poderíamos esperar. Por exemplo, quando a questionámos sobre peças específicas em que sabíamos que ela tinha participado, ela geralmente dava o segundo título ou subtítulo, em vez do nome pelo qual a peça ficara posteriormente conhecida. Mencionou ter aparecido em The Maiden Queen, enquanto a página de título lê

Secret Love, or the Maiden Queen. Nell não era uma erudita, e a sua memória de títulos parece um tanto vaga:

R: «Estive em Oitenta Dias... ou Oitenta Anos... esqueci-me.»
P: «Quem foi o autor disso?»
R: «Não tenho a certeza. Não sei se foi Dryden, ou Killigrew, ou... quem é aquele outro? Oh, Bucks... ele tentou escrever alguma coisa.»

A peça que ela estava a tentar recordar era provavelmente Queen Elizabeth's Tragedy, or the History of Eighty-Eight, de Thomas Heywood. Mais uma vez, foi o subtítulo que ficara na sua memória.

A verdadeira Nell Gwynn era uma grande bebedora, como a maior parte da corte de Carlos II, e não há dúvida de que Edna, quando regredida a Nell, mostrava frequentemente todos os sinais de embriaguez. Mas o que é mais fascinante é que, durante todas as horas que passou sob hipnose, Edna, que tem apenas uma educação modesta, foi capaz de produzir uma quantidade incrível de detalhes históricos verificáveis. Chegou mesmo a dar-nos factos que ainda não foram rastreados, como os nomes dos spaniels de Carlos II. Será realmente verdade que estávamos a testemunhar as memórias de Nell Gwynn, ou haverá outra explicação? O que parece certo é que Edna não estava a fingir nem a mentir, como a sua regressão seguinte veio mostrar.

Jenny Preston foi uma das menos conhecidas bruxas de Lancashire que viveram nos pântanos áridos e ventosos, à sombra de Pendle Hill, durante o século XVII. Quando regredida a Jenny, Edna assumiu todos os tons e maneirismos da horrível mulher, mas, mais significativamente, contradisse o relato sensacionalista e algo inconsistente do julgamento das bruxas escrito por Pott. As transcrições originais do julgamento estão atualmente perdidas, pelo que não podemos confirmar o relato de Edna; o que podemos fazer é

mostrar como ela consegue produzir informações sobre Jenny que parecem colocar Pott completamente em erro.

Pott disse que Jenny tinha sido julgada e enforcada em York algum tempo antes dos famosos e bem documentados julgamentos de Lancashire. Edna insistiu que Jenny tinha sido torturada e depois libertada em York. As evidências mostram que Jenny foi de facto interrogada nos subsequentes julgamentos de Lancashire, pelo que parece que Edna está correta e Pott está errado. Da mesma forma, Edna sempre insistiu que Jenny vivera em Gisburn, e foi apenas por acaso que um dos nossos investigadores encontrou um homem idoso em Gisburn (perto de Clitheroe, o cenário da história das bruxas) que confirmou que a tradição local dizia que Jenny Preston vivera na cidade.

Reencarnação ou fantasia? É provavelmente cedo demais para dizer, porque novas informações podem ainda surgir a confirmar ou negar a regressão de Edna. No caso de Frances Isaacson, o caso para a reencarnação pode ser um pouco mais claro.

Frances é uma professora de artesanato de sessenta anos que vive em Seattle, nos EUA. Já tinha regredido a duas personalidades americanas quando uma regressão seguinte pareceu não ter resultado: ela não conseguia compreender o que estávamos a dizer. A filha mencionou então que os avós de Frances tinham sido imigrantes escandinavos, e que valeria a pena interrogá-la em sueco. A resposta foi imediata: «Ah... Anna Karlsson», acenou com a cabeça: «Trevligt att träffas.» (Como está?)

P: «Och vad heter du?» («Qual é o seu nome?»)
R: «Anna.»
P: «Anna... Vad då ditt efternamn?» («Qual é o seu apelido?»)
R: «Karlsson.»

À medida que avançávamos, a fluência de Anna aumentava, e ela começou a falar animadamente em sueco. A princípio, pensámos que esta devia ser uma prova firme da teoria da reencarnação, pois se uma pessoa de língua inglesa deixa de conseguir falar inglês sob hipnose e passa a entender apenas sueco, ela deve estar a recordar as memórias de outra pessoa que não ela própria. No entanto, ao que parece, Frances teria sido falada apenas em sueco durante os primeiros seis meses de vida, pelo que é possível que, sob hipnose, a sua mente inconsciente tenha recordado todo o sueco que ouvira durante esses seis meses, e assim construído uma fantasia em sueco sobre Anna Karlsson.

(De facto, alguns parentes de Frances escreveram da Suécia para confirmar que uma Anna Karlsson vivera na área que ela indicara sob regressão, e no mesmo período.) Mais uma vez, não podemos afirmar com certeza, mas tanto a história de Frances como a de Edna dão-nos razão para considerar o caso da reencarnação."

Em última análise, claro, não há resposta definitiva, e a busca pelo conhecimento continua. Podemos estar a lidar com algumas das mais fantásticas e inquietantes regiões da experiência humana, mas ainda assim não há substituto para uma investigação paciente e metódica. Eu próprio conduzi inúmeras sessões de regressão ao longo dos anos, mas cada vez que pronuncio as palavras: «Estás a regredir...», ainda aguardo com apreensão a resposta, porque nunca sei para onde nos levará: para a vida de uma criança indetectável, deixada a valer-se por si mesma no mundo cruel da cidade do século XIX; para a história de uma mulher e da sua família, vivendo e amando numa aldeia do século XVIII; para as confissões de um soldado, endurecido pelas duras realidades da guerra em tempos passados. Cada história tem a sua própria qualidade de espanto, e embora possamos tentar chegar a uma compreensão das ligações entre o passado e o presente que estamos a testemunhar, somos também atingidos pelo mistério absoluto diante dos nossos olhos.

Uma coisa podemos ter a certeza: eu, juntamente com inúmeros outros, vimos o passado, ouvimos a história e podemos contar eventos anteriores ao meu tempo. É uma visão aberta a todos nós, mas ainda exercida por comparativamente poucos. Mas à medida que mais e mais pessoas participam e observam, o nosso conhecimento crescerá e a nossa experiência da vida e de nós mesmos aprofundar-se-á. Certamente não poderia haver objetivo maior.

5. Cura Física

A única conclusão firme que podemos tirar da nossa experiência com a regressão hipnótica, a única certeza que emerge de tal acumulação de detalhes notáveis, é esta: sabemos muito pouco sobre as nossas próprias mentes. Como civilização, podemos ter progredido em muitos campos, mas não podemos reivindicar muito sucesso na compreensão do nosso potencial.

Todos aqueles que entraram em contacto com a regressão saem com uma nova perspetiva sobre o funcionamento da mente. Sabem que nunca mais poderão ser complacentes, e sabem também que levará muito tempo até que comecem sequer a lidar com os mistérios que descobriram. Quando confrontados com algumas das experiências testemunhadas no último capítulo, tal reação não é surpreendente. Mas não devemos ser dissuadidos do longo processo de exploração simplesmente porque os factos que descobrimos ameaçam o equilíbrio da nossa compreensão atual.

Na verdade, a hipnose e a regressão hipnótica abriram toda uma nova forma de considerar a questão da saúde. E ao contrário dos casos descritos no capítulo anterior, que estão frequentemente abertos a várias explicações, os exemplos que veremos neste capítulo são irrefutáveis. Podem ser examinados e testados em quaisquer condições e pode ser provado que surgem diretamente dos benefícios obtidos através da hipnose. Uma vez que sabemos que a cura física pode ser efetuada desta forma, precisamos agora de analisar os processos

físicos pelos quais a mente controla o corpo. Quando compreendermos isso, teremos avançado para uma nova geração de medicina e saúde.

Podemos estar muito perto de tal descoberta. Estamos certamente perto demais para recuar.

Evolução e a mente

Durante cerca de 4000 milhões de anos, a humanidade tem estado envolvida num dos jogos mais cruéis e impiedosos de todos. "Evolução" é o termo que usamos para descrever o que também é conhecido como "sobrevivência do mais apto", e significa exatamente isso. Nada que seja demasiado fraco para o seu ambiente foi autorizado a sobreviver neste planeta, e apenas as criaturas que se adaptaram com sucesso à mudança se reproduziram em quantidades suficientes para salvaguardar a sua espécie. Quer gostemos quer não, fazemos parte desse terrível concurso.

Os nossos antepassados foram fortes, rápidos e resilientes, e legaram-nos o seu instinto de sobrevivência. O homem urbano moderno pode ter pouca semelhança exterior com o caçador de outrora, mas continua a ser um homem na mesma. Já não precisa de viver nos ermos, nu ao vento e à chuva, por isso já não está protegido por uma camada de pêlo tão espessa como antes. Já não precisa de lutar e matar para comer, por isso o seu físico adaptou-se, os braços perdendo a sua força. Durante este processo gradual de mudança, terá ele perdido algumas das forças de que ainda necessita?

Mais cedo no livro, analisámos os vários tipos de relaxamento possíveis e mencionámos a forma como um gato ou um cão consegue enrolar-se e dormir à vontade, a qualquer hora do dia. Enquanto dorme, o mais ligeiro som invulgar — demasiado fraco para um ouvido humano ouvir — acorda-o e coloca-o em alerta. Parece que os bebés, antes de os pais os treinarem para dormir apenas à noite, são

capazes do mesmo "sono instantâneo", e que esta capacidade se perde por ser desencorajada.

“Ambos são relatados extensamente em Encounters With the Past, de Peter Moss e eu próprio, publicado pela Sidgwick & Jackson em capa dura e pela Penguin em brochura.

Acredito que esta perda é responsável por muitos dos males que encontramos mais tarde na vida. Durante este tipo de sono, a mente está relaxada, mas vigiada pelo inconsciente. Na época em que éramos caçadores, precisávamos de ser capazes de relaxar, mas ainda assim, como um animal, saltar para a ação ao mais ligeiro aviso de perigo. Agora, apesar do nosso ambiente confortável, ainda precisamos de usar as nossas mentes inconscientes, porque, como a regressão tem mostrado, elas são capazes de muito mais do que imaginamos.

Durante o sono, a mente inconsciente vigia por nós. Ignora sons não ameaçadores, como o trânsito e o vento, mas o mais ligeiro som desconhecido pode muitas vezes acordar-nos imediatamente. Sem consultar a mente consciente, decide que a possibilidade de perigo é grande demais para ser ignorada. Portanto, não só controla os nossos padrões respiratórios, como também toma decisões. Quando estamos acordados, o inconsciente também tem um papel. Quando o medo atinge um certo nível, autoriza a produção de adrenalina. No Guinness Book of Records há um relato de uma senhora idosa cujo neto foi atropelado por um carro, que parou com as rodas da frente sobre as suas pernas. Sem usar um macaco ou qualquer outra forma de assistência, a avó levantou o carro tempo suficiente para permitir que o rapaz escapasse.

Outras conquistas menos surpreendentes do inconsciente podem ser testemunhadas todos os dias. As pessoas que fazem regularmente um percurso de carro — por exemplo, de casa para o trabalho — muitas vezes dão por si a ter percorrido vários quilómetros sem se aperceberem. Podem chegar ao trabalho e não ter memória da viagem

que acabaram de fazer, talvez porque estavam preocupadas com um problema urgente, ou a sonhar acordadas. E no entanto, se fizessem essa viagem com concentração, estariam constantemente atentas a detalhes que têm de considerar, como outro carro a conduzir um pouco demasiado perto, ou os semáforos a mudar num momento inconveniente. Como conseguem lidar com esses detalhes se a sua mente consciente está a pensar em algo completamente diferente e a concentrar-se nisso tanto que depois não tem memória alguma de ter conduzido? A resposta, claro, é que a mente inconsciente assume o controlo, executando as funções normais da condução e chamando a mente consciente de volta ao controlo se surgir uma emergência.

Que poder existe, à espera de ser aproveitado! Pense num dia normal e tente imaginar quantas vezes confia no inconsciente quando a sua mente consciente está ocupada com outra coisa. Involuntariamente, o inconsciente vem em seu auxílio todos os dias, todas as horas. Mas é uma função "automática", não é algo que se ponha deliberadamente em movimento. Esta é uma das forças que nos faltam e que a hipnose consegue recuperar. Pois, ao aprender a relaxar-se num estado hipnótico, o inconsciente pode ser posto em ação com muito mais frequência e de forma muito mais eficaz do que normalmente.

Na época em que não tínhamos medicina, em que matávamos e caçávamos para sobreviver, não tínhamos escolha quando se tratava de doença: ou recuperávamos por nossa conta ou morríamos. Se o homem moderno, com toda a sua limpeza e vida livre de germes, fosse transportado para tal ambiente, entraria em colapso muito rapidamente. Mesmo agora, quando recebemos uma vacina contra a varíola — que ensina o corpo a produzir o anticorpo necessário para combater a infeção — a vacina perde o efeito após cerca de cinco anos. O corpo "esquece" a instrução e volta a ser suscetível à infeção da varíola.

Parece que evoluímos para uma espécie incapaz de se proteger de doenças. Onde antes os nossos corpos teriam tentado lidar com um problema, agora confiamos num medicamento para fazer o trabalho por nós. O estilo de vida antissético que tantos de nós adotaram tornou-nos, ironicamente, mais propensos a doenças do que antes. Como espero mostrar neste capítulo, ainda temos a oportunidade de recuperar esses sistemas de imunidade porque, como tanto do que não compreendemos, esses sistemas estão guardados nas nossas mentes inconscientes. Assim como somos a mesma espécie do caçador de há milhares de milhões de anos, também retemos o mesmo conhecimento, herdado no nosso inconsciente apenas por sermos humanos. De geração em geração, a capacidade de resistir a doenças foi transmitida. A menos que tomemos medidas em breve, podemos estar em perigo de perder essa resistência numa enxurrada de comprimidos, pastilhas e injeções.

Stress, dor e medicina moderna

O stress é provavelmente o maior assassino no mundo atual. Contribui para doenças coronárias, cancro e muitas outras doenças demasiado numerosas para mencionar. Pode resultar de muitos fatores diferentes, desde o excesso de trabalho até perturbações emocionais, desde condições de vida inadequadas até relações pessoais difíceis. O seu efeito pode ser devastador, e a variedade de doenças que pode causar é ilimitada.

Da próxima vez que visitar um jardim zoológico, vá aos recintos onde vários animais da mesma espécie são mantidos juntos. Deixando de lado os muito jovens, quão fácil é distinguir um de dois anos de um de nove anos? Agora pense em todos os amigos que tem com mais de sessenta anos, o equivalente a um animal de nove anos. Alguns deles parecerão ter cinquenta, outros setenta. É o stress, ou a ausência dele, que está na raiz dessas diferenças fisiológicas. Uma vida stressante, como se diz, acrescenta anos.

Quando os nossos corpos funcionam corretamente, removemos todos os stresses que se acumularam durante o dia. Se acordar tão cansado como estava antes de se deitar, está a falhar na remoção das tensões dentro de si e, na verdade, está a permitir que elas se instalem. Se permitir que essas tensões permaneçam e se acumulem todos os dias, está a pôr em movimento um ciclo de stress que atacará tanto o corpo como a mente. A chave para o desbloquear está na mente inconsciente, alcançando um estado de verdadeira hipnose e relaxando.

Mais adiante neste capítulo, veremos muitos exemplos do que chamamos "doenças" ou "enfermidades" e mostraremos como podem ser eliminadas ao abordar as condições de stress que as produzem. A hipnose, ao contrário de outros métodos, como a meditação, que alcançam apenas uma forma ligeira e temporária de relaxamento, é a única solução real para o stress deste tipo. Sabemos, por exemplo, que uma cabeça só pode "doer" num sentido especial; certamente não há hematomas no cérebro durante uma dor de cabeça, nem danos no crânio. A dor que sentimos é geralmente o resultado direto de alguma forma de stress, e é apenas através do uso dos poderes curativos e relaxantes do inconsciente que podemos livrar-nos da dor.

Se a ideia de eliminar dores de cabeça através do relaxamento parece difícil de aceitar, considere o que o corpo é capaz de fazer automaticamente em condições de dor extrema. O inconsciente estimula a produção de uma substância conhecida como endorfinas, que atuam da mesma forma que a morfina para eliminar a dor. Em criança, lidava com as dores de dentes batendo com os nós dos dedos no dente ofensor. A dor causada era aguda e intensa, mas a dor de dentes propriamente dita desaparecia durante algum tempo, porque as endorfinas que eu provocara estavam a atuar como uma droga nos meus sentidos. Pessoas que foram baleadas dizem que não sentiram dor real até algumas horas depois, quando a onda inicial de endorfinas já tinha passado. Uma mãe conseguiu entrar numa casa em chamas

para salvar os filhos, sem sentir dor das terríveis queimaduras pelas quais mais tarde teve de ser tratada.

Este mecanismo é normalmente acionado apenas em circunstâncias extremas. A hipnose, ao permitir o acesso ao inconsciente, permite-lhe usá-lo à vontade. Dá-lhe controlo sobre a dor que sente e, como o caçador de outrora, permite-lhe continuar até chegar a um local seguro.

Compare este método com o nosso habitual de tomar medicamentos. Citando um anúncio de um analgésico rotineiramente receitado por médicos: "Poder sobre a dor... Dose inicial recomendada, um grama por dia." Depois vinha a letra pequena:

Efeitos secundários: Sistema digestivo: dor gástrica, dispepsia, anorexia, náuseas, vómitos, obstipação, diarreia, flatulência, eructação. Casos isolados de úlceras gastrointestinais e hemorragias. Sistema nervoso central: vertigens, sonolência, dor de cabeça, insónia, tonturas, fadiga, cansaço, perturbações visuais transitórias, parestesia, depressão, nervosismo, zumbido. Pele: prurido, erupção cutânea, sudação, membranas mucosas secas e estomatite. Suspeita-se de sensibilidade cruzada com aspirina em dois casos. Foram relatados alguns casos de eritema multiforme, incluindo síndrome de Stevens-Johnson; relação causal não estabelecida. Diversos: edema, dispneia, palpitação, síncope, cãibras musculares, disúria, febre, mal-estar, hipersensibilidade, reação anafilática com broncoespasmo.

Outro anúncio de um medicamento diz que "permite que os hipersensíveis vivam a vida plenamente", mas depois, em letra pequena, avisa que: "Bradicardia e insuficiência cardíaca podem ocorrer durante a terapia." Que tipo de medicina é esta que permite a possibilidade de criar problemas adicionais, muitas vezes mais graves, durante a terapia? Obviamente, os efeitos secundários acima referidos desenvolvem-se apenas em alguns doentes, e nesse caso é apenas um ou dois, não toda a lista de doenças que a empresa farmacêutica

fornece. Mas ainda assim, muitas pessoas sofrem desnecessariamente porque usam analgésicos criados artificialmente em vez de confiar nos sistemas imunitários dos seus próprios corpos.

Todas as drogas de que o corpo necessita podem ser produzidas pelo próprio corpo, sem qualquer interferência externa, tal como tem acontecido há milhões de anos. Ao tomar medicamentos fabricados, estamos a perder a nossa capacidade inata de permitir que os nossos próprios sistemas biológicos funcionem.

Através da hipnose, a maioria de nós pode aprender a controlar a dor, quer esteja relacionada com o stress quer seja resultado de uma lesão. Uma vez aprendida a técnica, é vital que a usemos com sensatez. A dor de um membro partido pode ser controlada, mas ainda precisamos de ir ao hospital para o imobilizar; a dor que pode ser controlada mas que continua a voltar é um aviso de que algo está errado com o nosso corpo e precisa de ser examinado por um médico: as enxaquecas podem ser vencidas, mas a preocupação, infelicidade ou medo que as causam ainda precisam de ser enfrentados. E, claro, tratamentos médicos que duplicam as substâncias protetoras do próprio corpo, como a insulina para o tratamento da diabetes, não podem ser substituídos pela hipnose.

Mas o potencial está lá, dentro de cada um de nós, para o alívio do sofrimento que consideramos tratável apenas com drogas perigosas. A maioria de nós recua diante da ideia do abuso de heroína ou da dependência de cocaína; porque é que nos abusamos a nós próprios da mesma forma com drogas que vêm em frascos rotulados?

Ao longo dos anos, mostrei a muitas pessoas como assumir o controlo das suas vidas, ganhando controlo sobre os seus corpos. Aqui estão os testemunhos de alguns...

Andrew Selby encontrou muitos usos para a sua recém-descoberta capacidade de aproveitar o poder da sua mente

inconsciente. Usando as técnicas de relaxamento que lhe ensinei, ele consegue colocar-se num estado de hipnose e teve boas razões para empregar o seu próprio método natural de alívio da dor.

«Estava a participar numa aula de ginástica num centro de lazer em Londres e, com a ajuda de dois instrutores, estava a tentar um salto mortal para trás. Caí desajeitadamente, com uma perna sobre a outra, no tapete. Ao sentir o osso da perna a partir, desliguei imediatamente a dor como me tinham ensinado, com tanto sucesso que os professores não acreditaram que a perna estivesse partida até o instrutor principal sentir efetivamente a fratura. Obviamente, senti o desconforto dos ossos deslocados, e qualquer tentativa de mover a perna trazia de volta a dor, sendo necessário repetir constantemente a remoção da dor. Enquanto mantive a perna imóvel, houve apenas uma sensação de inquietação e frustração.

Durante toda a minha estadia no hospital, inclusive quando a perna foi imobilizada, não tomei quaisquer analgésicos artificiais. Quer os médicos e enfermeiros tenham pensado que eu era masoquista ou estoico, não sei nem me interessa.

Depois de o gesso ter sido colocado na minha perna e de terem sido feitos raios-X, disseram-me que era noventa por cento certo que teria de levar um pino na perna. Tive uma fratura grave da tíbia e do perónio, conhecida como Fratura de Pott. É uma rutura na extremidade inferior da tíbia (osso da canela) e do perónio (os dois ossos longos entre o joelho e o tornozelo). Ao mesmo tempo, a articulação do tornozelo fica deslocada. É uma lesão muito comum que geralmente é tratada por manipulação sob anestesia geral, seguida de imobilização num gesso durante semanas. Por vezes, os ossos partidos são operados para tentar fixá-los com pinos. Tem o nome do cirurgião Percival Pott que, enquanto recuperava da condição, escreveu o primeiro texto completo sobre ela.

Depois de examinar a segunda radiografia, tirada alguns dias depois, o médico decidiu que a fixação com pino da fratura era desnecessária, uma vez que a perna estava a curar-se com grande eficiência.

A minha perna esteve engessada durante treze semanas, embora não tenha sentido dor. A primeira noite no gesso foi muito desconfortável, mas depois disso não senti qualquer desconforto.

Quando o gesso foi removido, trabalhei a perna, usando tanto a auto-hipnose como exercícios recomendados pelo fisioterapeuta, com o resultado de que, duas semanas depois, consegui entrar no consultório do médico e entregar-lhe as minhas muletas. Já não precisava delas.

Nos quatro anos desde o acidente, não senti dor nas articulações da perna, e não sou limitado de forma alguma por quaisquer efeitos posteriores. A minha perna está tão boa como sempre esteve.»

Joan ilustra outro aspeto do uso da hipnose:

«Durante sete anos, sofri de dor e rigidez no pescoço. O movimento era restrito e eu não conseguia virar a cabeça para além de um certo ponto. As idas ao médico de família resultaram no diagnóstico de artrite, mas não recebi tratamento para a condição.

Conheci Joe Keeton devido ao meu grande interesse pela psicologia, e o que ele fazia parecia-me enquadrar-se nesse campo de investigação. Ofereci-me para me sentar na cadeira e tentar por mim mesma, sem realmente esperar entrar em estado hipnótico. Entrei, muito rapidamente, mas parecia ter sido um choque para todo o meu sistema. Saltei quase da cadeira antes de entrar num estado de completo relaxamento. Devido a esta reação invulgar, fui imediatamente despertada e questionada sobre o que sentira. Quando

expliquei que sempre que adormecia esse tipo de coisa acontecia e que para mim era normal, a hipnose foi reiniciada.

Enquanto estava sob hipnose, recebi todos os tratamentos que Joe, devido à sua experiência, considerou necessários para me preparar para a regressão. Ensinaram-me a hipnotizar-me a mim mesma, e os meus próprios sistemas imunitários foram reativados.

Após esta primeira sessão, virei-me para falar com alguém atrás de mim e, para meu espanto, percebi que conseguia virar a cabeça, sem rigidez ou dor. Isto aconteceu há três anos e meio, e o problema no pescoço não voltou a ocorrer.»

Este tipo de recuperação repetiu-se inúmeras vezes nas minhas sessões, e incluirei apenas mais alguns exemplos neste ponto. Anne sofria de tensão, falta de sono e enxaqueca crónica há cerca de vinte e cinco anos. Agora com quarenta e poucos anos e dona de casa, não conseguia passar o dia sem tranquilizantes e analgésicos, nem conseguia dormir à noite sem a ajuda de medicamentos. Sofria de uma variedade de medos e fobias, cuja causa não pôde ser determinada pelos médicos que a trataram. Ocorreu-lhe, depois de participar num programa de rádio com chamadas de ouvintes sobre hipnose, que esta forma de terapia pudesse ajudá-la de alguma forma. Revelou-se uma sujeita hipnótica perfeita e respondeu bem ao tratamento — tão bem que, após uma única sessão, conseguiu controlar os seus ataques de enxaqueca. O consumo de comprimidos caiu de onze por dia para nenhum, e sentiu-se mais saudável do que desde a infância.

John Jones, assistente de formação na equipa do Liverpool Post and Echo, sofria de fortes dores nas costas há cerca de dez anos. Acreditava que tinha começado com uma hérnia discal e, embora os raios-X tivessem dado negativo, a dor e o desconforto continuaram; o seu médico explicou que era uma condição com que ele teria "de aprender a viver". Em 1974, visitou um osteopata para uma série de tratamentos de manipulação e calor, após os quais a sua cãibra de

longa data desapareceu. Mas ainda sofria de dores nas costas e nos ombros, que mais tarde foram agravadas pelo que o seu médico diagnosticou em 1976 como artrite na coluna. A dor nas costas era regularmente acompanhada por dores nos ombros e no pescoço, e ele descobriu que sem os seus comprimidos anti-inflamatórios receitados não conseguia sequer levantar o braço. A única forma de dormir à noite era com uma tábua dura sob o colchão, mas isso trazia de volta a cãibra nas pernas.

Depois, em 1979, fez hipnoterapia, um tratamento bastante apressado, pois estava prestes a partir para a Escócia numas férias de carro. Após regressar, disse:

«Parecia que nada tinha acontecido a princípio, mas de repente, depois de algumas horas de condução, senti uma sensação estranha nas costas. Foi como se algo tivesse encaixado no lugar, e a flexibilidade foi restaurada em todas as articulações rígidas. Conseguia mover a cabeça sem qualquer desconforto no pescoço, e a minha coluna parecia também ter voltado ao normal. Desde esse momento, não tive qualquer problema. As articulações dos meus dedos dos pés costumavam ser tão rígidas, mas agora tenho novamente leveza no andar. É ótimo poder andar confortavelmente e sem ter de vigiar cada movimento. Sinto-me maravilhoso.»

Uma reação igualmente rápida ocorreu com o Sr. D, que sofria de um tumor cerebral. Depois de vir à sua primeira sessão comigo, a sua esposa escreveu-me: «Obrigada por falar com o meu marido... [ele] saiu a sentir-se mais positivo e esperançoso... Atualmente [ele] deixou o valium e a morfina receitados, e também dorme e descansa em paz sem qualquer dor. Devo agradecer-lhe novamente pelo seu tempo e profissionalismo no tratamento do meu marido.»

O caso do pequeno Toby foi complicado pela intervenção dos cirurgiões. Através da hipnoterapia, tinha-o ajudado a curar a sua

condição espástica, mas o trabalho deles causou danos adicionais. O seu pai explicou numa carta para mim após o primeiro tratamento:

«A condição de Toby está agora curada, mas ele ficou com o legado de uma cirurgia mal orientada na perna esquerda inferior. Ele e eu sentimos que ele poderia fazer muito para recuperar o controlo total do membro se pudesse regressar à auto-hipnose. Com esse objetivo, gostaria de levar Toby para o ver, para o "reativar".»

Embora a espasticidade de Toby seja agora coisa do passado, temos de começar o trabalho de reparar os danos desnecessários da cirurgia.

Reumatismo e queixas semelhantes

Como a maioria das máquinas, os nossos corpos usam articulações móveis. Um engenheiro chamar-lhes-ia articulações "de encaixe esférico", com a parte esférica a funcionar dentro da cavidade em forma de taça. Tal como nos motores, as articulações dos nossos corpos têm de ser mantidas lubrificadas, ou oleadas, para não se bloquearem e ficarem estáticas. Pouco óleo causará desgaste excessivo na superfície de cada parte; a falta total de óleo tornará a articulação imóvel.

Existe um mecanismo pelo qual os nossos corpos produzem e distribuem a substância de que precisamos para manter todas as articulações flexíveis e livres de dor. É iniciado na parte inconsciente do cérebro, uma operação sobre a qual a mente consciente não tem controlo. Este mecanismo, quando estamos saudáveis, opera sem parar e garante que a quantidade exata de lubrificante líquido é fornecida a cada articulação. Pode imaginar a confusão que a mente consciente faria com tal tarefa!

Se algo correr mal com este mecanismo e deixarmos de produzir o lubrificante, o resultado é alguma forma de queixa reumática.

Quanto mais tempo a queixa for permitida continuar, pior será o bloqueio das articulações e, consequentemente, mais dolorosa será a experiência. É neste ponto que a maioria dos doentes recorre a analgésicos e, assim, embarca naquela infeliz dependência de químicos perigosos e prejudiciais.

Através da hipnose e da abertura da mente inconsciente, é possível tanto estancar a dor causada pelas articulações inflamadas como corrigir o mau funcionamento de todo o mecanismo de lubrificação.

Considere o caso da Sra. Morley-Kirk:

«Em meados da década de 1970, comecei a desenvolver reumatismo nos joelhos. Em doze a dezoito meses, isto espalhou-se aos tornozelos, cotovelos, pulsos e dedos. Andar tornou-se extremamente doloroso e também fazia com que os meus joelhos inchassem até facilmente o dobro do seu tamanho normal.

O meu médico deu-me vários comprimidos para tentar combater o reumatismo. Não só tiveram muito pouco efeito, como também me causaram sérios problemas de estômago. Acabei por desistir de tomar os medicamentos, pois a dor era menos incómoda do que os problemas de estômago.

O meu marido e eu começámos a procurar alternativas. Visitámos a Culpepper's, os herbalistas em Londres, e comecei um curso de preparações à base de plantas, que na verdade ajudaram um pouco.

Em maio de 1980, a minha sorte mudou drasticamente. O meu marido, durante uma conversa com um dos seus colegas de negócios, mencionou os meus problemas reumáticos e como sentia que, antes de eu atingir os quarenta e cinco anos, acabaria por ser empurrada em cadeira de rodas nos passeios. O seu colega recordou que o filho sofrera durante anos de eczema e que um homem que vivia perto de

Liverpool o curara, e tinha reputação de ajudar com artrite e queixas semelhantes.

Isto parecia bom demais para ser verdade, e foi só em agosto de 1980 que me atrevi a telefonar ao Sr. Joe Keeton para marcar uma consulta. Foi necessária apenas uma visita. O resto fiz por mim mesma da forma como Joe Keeton me ensinou.

Após cerca de quatro a cinco semanas, sessenta por cento da dor e dos inchaços tinham desaparecido; o restante demorou mais cinco a seis meses a corrigir. Agora posso andar onde quiser, mover os pulsos e dedos perfeitamente sem qualquer receio de dor, e não tenho rigidez em nenhuma das minhas articulações.»

Nos Apêndices B e C, Marjorie Bunyard e Brian Hitchen dão os seus próprios relatos do seu encontro com o hipnotismo e da sua contribuição para a cura. Mas há muitos mais que, como eles, redescobriram as verdades vitais sobre o corpo humano que tão frequentemente nos permanecem ocultas. A verdade fundamental é que, dada a oportunidade, a mente inconsciente é capaz de ministrar aos problemas do corpo, de controlar a dor e de reparar os danos causados por mau funcionamento corporal. O stress é o fator principal que bloqueia esta atividade inconsciente, e o stress pode geralmente ser dissolvido pelos métodos de relaxamento da auto-hipnose. Mas se quisermos fazer algum progresso, devemos também aceitar que a hipnose nos pode recolocar em contacto com os poderes de cura que outrora todos possuímos.

Valerie dá um bom exemplo do poder global da hipnose:

«No início de 1976, quando tinha trinta e seis anos, desenvolvi neuralgia braquial (dor intensa no braço) e outros sintomas estranhos que o meu médico atribuiu a artrite. Tive terapia intensiva durante vários meses, depois mais exames e, eventualmente, repouso completo no hospital. Foi uma tentativa de aliviar a pressão sobre os quintos,

sextos e sétimos nervos cervicais (do pescoço). Finalmente, e com relutância, os meus médicos decidiram operar, embora as probabilidades fossem apenas de 50/50.

O neurocirurgião, ao operar, descobriu que eu tinha uma fratura capilar de uma vértebra e discos abaulados, que tinham afetado o meu sistema nervoso central e comprimido o nervo mediano. A operação foi apenas parcialmente bem-sucedida — ainda sentia dores intensas na mão direita e nos ombros.

A minha recuperação foi muito lenta: repouso na cama durante nove meses, depois reabilitação. Após dois anos, e com a ajuda do meu médico, recuperei a carta de condução, com um carro especialmente adaptado (a carta renovável de três em três anos devido à minha condição médica). Conduzir ajudou-me a tornar-me mais independente, mas precisava de ajuda para gerir a casa e cuidar dos meus filhos.

Quatro anos depois, após consultar muitos especialistas que concordaram que o nervo mediano estava danificado e não recuperaria, ouvi Joe Keeton num programa de rádio. Ele falava sobre a remoção da dor através da hipnoterapia e, com o incentivo do meu médico, entrei em contacto com ele.

Encontrámo-nos a 4 de agosto de 1980 e, sob hipnose, a maior parte da minha dor desapareceu, exceto a neuralgia na mão direita. Num pequeno grupo de regressão, alguns dias depois, voltei a ver Joe Keeton e fui apresentada a alguém que tinha artrite grave e usava auto-hipnose para remover a dor.

Disse a mim mesma que, se ela conseguia, eu também conseguia e, enquanto um homem do grupo estava a ser hipnotizado, senti-me a derrapar também. Muito rapidamente, a neuralgia na minha mão abrandou e desapareceu. E então ensinaram-me a técnica de auto-hipnose para remoção da dor.

Não consigo descrever como foi sentir-me livre de dor pela primeira vez em quatro anos. É impossível pôr os meus pensamentos em palavras.

Desde que conheci Joe Keeton e uso a hipnose, mudei de uma pessoa que estava muito doente, precisando de repouso na cama, soníferos e analgésicos constantemente, para alguém fisicamente muito ativa e capaz de cuidar da minha casa, família e cães. O autocolante de inválido e as adaptações especiais foram removidos do meu carro. Estou saudável e apta novamente.

Tenho dores ocasionais no pescoço e na mão, mas geralmente é quando estou sob stress e, desde que use a auto-hipnose como me ensinaram, fico bem rapidamente.

Já agora, não precisei de consultar o meu médico sobre o pescoço desde que conheci Joe Keeton.»

O ponto que sempre enfatizo ao ensinar a técnica de auto-hipnose é que, embora possa ser usada para erradicar a dor, não deve ser usada para ignorar o aviso que a dor está a tentar dar-nos. A dor deve ser sempre usada como um despertador: quando o despertador toca, desligamo-lo e depois agimos — como levantar-nos ou tirar um bolo do forno. A dor também deve ser desligada, mas devemos sempre ter em mente o que o corpo está a tentar dizer-nos ao produzir a dor em primeiro lugar. Talvez esteja a tentar dizer-nos que estamos stressados, caso em que podemos resolver o problema através de métodos de relaxamento. Mas se a dor regressar, o corpo está obviamente a avisar-nos que algo está errado, e não deve haver dúvidas em ir diretamente ao médico.

A auto-hipnose pode ser muito eficaz como alternativa saudável aos analgésicos, mas nunca deve substituir um exame médico. Os exemplos de cura física que estamos a considerar neste capítulo

surgiram quase sempre depois de a classe médica ter desistido de um caso — não pretendo usurpar a perícia e experiência dos médicos.

Hipnoterapia, regeneração e mau funcionamento corporal

Já discutimos o extraordinário processo de evolução que trouxe a espécie humana ao seu atual estágio de desenvolvimento. O próprio processo, como vimos, deu-nos forças herdadas que devemos usar em nosso benefício. Mas o meu trabalho em hipnoterapia também me ensinou que o período de nove meses em que uma célula se torna um bebé no ventre da mãe tem também grande significado para a nossa saúde.

A primeira célula que inicia as nossas vidas começa, na fertilização, a multiplicar-se no útero. Primeiro assemelhamo-nos a uma esponja, mas à medida que o desenvolvimento continua, o primeiro cérebro na cabeça é formado; é conhecido como o cérebro "peixe". Nesta fase, temos guelras na garganta e uma cauda semelhante à de um peixe enrolada nas costas. À medida que continuamos a crescer, forma-se o segundo cérebro, ou cérebro "réptil". O feto assemelha-se agora notavelmente ao de um ovo de réptil. A terceira fase de crescimento é o cérebro "mamífero", que é quando começamos a parecer-nos com qualquer embrião de mamífero, até que a quarta fase, o cérebro "neo-mamífero", aparece, e assumimos a forma de um mamífero especializado, um humano.

A primeira coisa que deve chamar a atenção neste desenvolvimento de nove meses é que ele espelha quase exatamente a história da evolução. Viemos do mar, adaptámo-nos à terra, desenvolvemo-nos para além da nossa estrutura mamífera original. Assim como, no útero, parecemos possuir uma espécie de cauda durante as fases iniciais, na vida posterior ainda mantemos traços fisiológicos de uma espécie que outrora teve cauda. Por outras palavras, tal como mudámos ao longo de milhões de anos, também mudamos durante os nove meses de crescimento no útero.

Se tal mudança é inerente à espécie humana, inerente às células que constituem os projetos dos nossos corpos, então talvez possamos ativar a mudança nos nossos próprios termos. Talvez possamos usar a hipnoterapia para encorajar a mente inconsciente a estimular o crescimento físico e a mudança física?

Certos tipos de répteis ainda existem que, quando perseguidos por um predador, descartam a cauda. Enquanto o predador come a cauda, o réptil escapa e subsequentemente cresce uma nova. Sabe-se até que bebés muito novos que perderam a ponta de um dedo ou de um pé desenvolveram um substituto. Existe a possibilidade de desenvolvermos essa capacidade como adultos. Lembre-se, uma das lições da evolução é que nada que seja útil na batalha pela sobrevivência é alguma vez descartado; tendo experienciado a noção de crescimento, tanto no útero como em criança, talvez tenhamos retido o conhecimento por trás da experiência? Parte do meu trabalho parece certamente apontar nessa direção...

O Dr. Alastair Reid, MRCS, LRCP, DObst, RCOG, médico de clínica geral, conta a história de como recomendou que um dos seus pacientes viesse a mim para tratamento:

«Tracey Kitto sofreu ferimentos graves no pé esquerdo, no verão de 1979, quando tinha catorze anos e andava como passageira numa mota. O ferimento foi uma fratura composta grave do calcâneo esquerdo (osso do calcanhar) com perda considerável de tecido cutâneo e também de uma porção do osso. Foi inicialmente tratada num hospital no Norte de Gales e depois localmente por cirurgiões ortopédicos e plásticos, e numa fase houve sérias considerações sobre a amputação.

Tinha ouvido o Sr. Keeton falar sobre a capacidade dos organismos primitivos de se regenerarem, de substituírem os seus tecidos danificados ou amputados, e perguntei-me se seria possível

estimular os centros cerebrais mais primitivos e facilitar a reparação das estruturas danificadas e possivelmente algum crescimento do osso em falta.

Posteriormente, discuti isto com o Sr. Keeton e os pais de Tracey, e sentimos que uma tentativa seria justificável com base em que nenhum mal poderia advir daí, e que poderia possivelmente ser benéfica.

Tracey teve duas sessões com o Sr. Keeton e revelou-se uma excelente sujeita para hipnose. Foi-lhe também dada uma palavra-código enquanto estava sob hipnose e foi-lhe dito que, quando eu usasse essa palavra-código nas circunstâncias corretas, ela entraria em estado hipnótico, e eu poderia reforçar a estimulação dos centros de regeneração na mente inconsciente.

Esta transferência funcionou extremamente bem, e ainda funciona.

A hipnose revelou-se extremamente valiosa como auxílio psicológico para aliviar as frustrações e ansiedades que Tracey sofria, e a melhoria que ocorreu na condição do seu calcanhar foi muito maior do que qualquer um dos seus conselheiros médicos antecipou.

A recuperação final foi tão grande que esta rapariga está agora a completar o seu terceiro ano como enfermeira e fará em breve os exames finais para o registo estatal.

Não posso oferecer provas incontestáveis de que a hipnose proporcionou estímulo de crescimento, mas estou convencido na minha mente de que afetou o processo de cura.»

Muitas pessoas relatam uma melhoria distinta na sua audição quando estão sob hipnose — isto parece dever-se ao facto de as suas mentes inconscientes estarem a vigiá-las, melhorando assim a sua

capacidade auditiva. Mas também tive experiência de pessoas cuja audição melhorou mesmo quando sofriam de problemas auditivos antes.

Mary é um bom exemplo disso. Vive em Londres e veio a uma das nossas regressões em Wembley. Quando chegou a sua vez de tentar a regressão, disse: «Vai ter de falar um pouco mais alto, estou quase surda.» Continuou a explicar: «O especialista disse-me que as terminações nervosas estão a deteriorar-se e que não há nada a fazer.» Antes de a colocar sob hipnose, fiz-lhe alguns testes simples para determinar a extensão da sua surdez. Depois pedi-lhe que sintonizasse um rádio portátil no volume em que conseguisse ouvir confortavelmente o programa e que anotasse a posição do controlo de volume.

Mary alcançou a hipnose muito facilmente, e ensinei-lhe a técnica de auto-ajuda. Quando foi despertada, descobriu que o som do rádio estava muito alto: estava absolutamente a berrar e era impossível de suportar por muitos minutos. Uma vez que ela própria tinha ajustado o volume e o anotara, não havia como negar que a sua audição tinha melhorado. E continuou a melhorar nos meses seguintes até estar novamente quase perfeita, o que foi confirmado pelo especialista na clínica de audiologia que ela frequentava. Se Mary reparou ou não as terminações nervosas nos seus ouvidos, não podemos dizer com certeza. O que não pode ser contestado é a sua surpreendente recuperação.

Susan, que sofria de glaucoma, teve um sucesso semelhante:

«Desde que lhe escrevi, em maio de 1986, tenho mais boas notícias. Tive de esperar até outubro antes de ter outra consulta com o meu especialista em Londres para determinar se deveria precisar de mais cirurgia, desta vez no olho direito. Como ele não estava muito otimista na minha última consulta, eu pensava que a cirurgia seria necessária. No entanto, para meu grande deleite, disseram-me que a

pressão em ambos os olhos estava mais baixa do que antes, e que o meu progresso era surpreendente. A medicação — ou seja, as gotas nos olhos — pode ser reduzida no futuro. Ele diz que parece não haver razão para que a minha visão não se mantenha estável. Escusado será dizer que você teve e ainda tem um grande papel em me ter ajudado nesta situação tão feliz com os meus olhos. Pratico muitas vezes durante o dia os meus exercícios de relaxamento, que sem dúvida têm sido de enorme valor para mim. Estou convencida de que me deu a ajuda de que tanto precisava para combater a minha perturbação ocular.»

Parte do sucesso que tive em ajudar pessoas a melhorar a sua audição decorre quase certamente do acesso que lhes foi dado aos maiores poderes do inconsciente. David, um bombeiro, começou a notar alguma perda auditiva e foi informado tanto pelo médico como por um audiologista de que nada podia ser feito para evitar o início da surdez total. Foi aconselhado a considerar o uso de um aparelho auditivo. Naturalmente, ficou desolado, especialmente porque nos bombeiros uma boa audição é essencial.

Após um tratamento, apliquei um teste que costumo usar em casos de má audição. Mandei-o para o outro lado da sala — cerca de 6 metros — e disse-lhe que ia deixar cair um alfinete num pedaço de papel. Pedi-lhe que se virasse sempre que ouvisse o alfinete cair, e variei a altura da queda de cerca de 15 para cerca de 5 centímetros. Todas as vezes, David virou-se no momento em que o alfinete tocou no papel.

Este tipo de tratamento, a que chamamos hipnoterapia, funciona realmente ao chegar ao centro de controlo de todo o corpo, o inconsciente. Cada corpo é composto por células, e cada célula é capaz da mesma função, uma vez que todas as células duplicam a informação genética transmitida pelos nossos pais. Mas para que um corpo seja saudável, cada célula deve ser instruída a desempenhar apenas as funções para as quais é necessária. Se uma célula não

tivesse tais instruções e lhe fosse permitido produzir qualquer tipo de tecido que quisesse, não poderia haver uma espécie humana estável; a mutação e a deformação seriam a norma.

Mas o inconsciente de controlo atua como guia e estabelece o projeto para o comportamento celular. Na hipnoterapia, o que nos interessa é encorajar o inconsciente a corrigir as instruções defeituosas que estão a causar problemas nalguma parte do corpo.

Já encontrámos Liz Howard, a geneticista e romancista que regrediu a Elizabeth Fytton do Palácio de Gawsworth. Na verdade, ela veio às minhas sessões primeiro por causa do seu interesse na regressão, não por qualquer desejo de terapia. Mas o questionamento de rotina cedo revelou que ela sofria de úlceras no estômago há muitos anos; estava numa dieta rigorosa, não lhe era permitido álcool e usava constantemente analgésicos químicos. Disse-lhe que as suas úlceras desapareceriam em breve e que ela poderia abandonar o seu regime dietético rigoroso. Naturalmente, ela riu e disse-me que era impossível; sofria há anos, e nenhuma magia iria acabar com esse sofrimento de um dia para o outro.

Dentro de algumas semanas, dispensou os analgésicos, pôde beber álcool e abandonou a dieta rigorosa. Dei-lhe um ano para ver se as úlceras voltavam; não voltaram. Agora tenho de acreditar.

A minha vida foi irreversivelmente mudada pela hipnose. E não apenas, como as pessoas tendem a assumir, pelo fascínio da regressão. É verdade que a regressão foi a base dos romances históricos pelos quais me tornei famosa desde então, mas é o lado terapêutico do seu trabalho que tem sido mais significativo. Após uma vida de miséria causada pela sobreprodução de ácido no estômago e uma úlcera duodenal perfurada, agora consigo relaxar completamente. A hipnose, como método para incutir confiança e reduzir a tensão subjacente, é nada menos que milagrosa, e tenho de dizer que sem a sua perícia uma ocupação a tempo inteiro mais a publicação de três romances num ano

teria sido impossível para mim alcançar. Na verdade, nunca teria tido a ousadia de tentar escrever, se você não tivesse insistido que nada estava além das minhas capacidades.

Apesar de trabalhar regularmente catorze horas por dia, a vida é menos frenética, menos angustiante e muito mais agradável.

É uma grande pena que os embaraçosos atos de palco e os aspetos mais assustadores da hipnose — a regressão, por exemplo — afastem as pessoas de explorar as possibilidades da terapia hipnótica em doenças relacionadas com o stress. No meu caso, não só aliviou a dor como removeu a causa subjacente dessa dor, ao proporcionar uma nova profundidade de consciência e maiores poderes de controlo. A hipnose deu um novo significado a "mente sobre a matéria", e os benefícios são inestimáveis.»

E outra pessoa que apareceu mais cedo no livro, Ann Dowling, beneficiou na saúde do seu contacto com a hipnose. Em janeiro de 1978, foi internada no hospital para remoção cirúrgica de cálculos biliares. Após a operação, os raios-X mostraram que desenvolvera várias úlceras no intestino. Pediu-me ajuda para se livrar delas. Uma semana depois, quando regressou ao hospital para mais exames, disseram-lhe que os raios-X não mostravam vestígios das úlceras; tinham misteriosamente desaparecido.

Ora, "curas" como esta assumem inevitavelmente um ar quase milagroso, e aqueles que não compreendem a teoria por trás da hipnoterapia tentam frequentemente pintá-la com cores algo sensacionalistas. Associam-na a contos de velhas, como a "cura" de Derbyshire para verrugas: vai-se à despensa na noite de lua cheia e rouba-se um pequeno pedaço de carne, depois esfrega-se na verruga. Feito isto, sai-se e enterra-se a carne, e à medida que a lua minguar, a verruga desaparece. Pode parecer ridículo, mas por vezes estas "curas" são conhecidas por funcionar, e podemos concluir que, seja no que for

que se acredite, desde que se acredite com força suficiente, um milagre ocorrerá.

Há algum sentido no argumento, mas se vamos colocar a nossa fé na força da nossa convicção, mais vale compreendermos o que estamos a tentar fazer. Estamos a tentar ativar os poderes de cura do inconsciente, por isso é nisso que devemos acreditar, não em contos de velhas. E ao aprender a usar os sistemas imunitários do próprio corpo, podemos eliminar todas as tolices supersticiosas e concentrar-nos em recuperar os poderes que estão latentes em todos nós. Leigh Richardson é um exemplo muito corajoso dessa ideia; se ao menos todos tivéssemos a sua determinação...

O problema para Leigh, um jovem de dezoito anos, começou com um testículo inchado. Após uma semana de dor e silêncio, confessou-se à mãe, que marcou uma consulta com um especialista. Foi aconselhado a entrar no hospital para o que a princípio acreditou ser uma operação menor. No entanto, os exames de rotina ao sangue e à urina mostraram que nem tudo estava como devia. Apesar de sofrer de fortes dores de estômago e náuseas, não fazia ideia de que todos os seus sintomas estavam ligados.

A entrada no diário da sua mãe Nancy, a 18 de janeiro de 1985, diz tudo: «Hoje disseram ao Leigh que tem cancro, e que se espalhou para o estômago. Não posso dizer o quanto o admiro e o amo pela sua força e pela sua fácil aceitação. Ele disse que esperava e, na sua maneira casual habitual, continuou com a sua vida quotidiana com um maravilhoso sentido de humor.»

As entradas no diário de Leigh são uma lição de estoicismo. Nunca uma vez se queixa de dor ou desconforto mas, como tantas vítimas de cancro, expressa embaraço pela perda de cabelo, que é um dos efeitos secundários dos poderosos medicamentos usados para tratar a sua condição. Ataques violentos e prolongados de vómito

também o afligiram até ficar tão fraco que era praticamente uma sombra do que fora.

Durante um tempo, Leigh entrou em remissão:

«O médico disse que a minha tomografia estava limpa, mas havia algum inchaço nos gânglios linfáticos — o que significava mais exames e mais tratamento. Desta vez, os medicamentos fizeram a minha pele ficar verde pálida e a minha urina azul escura.

Mais exames, mais raios-X, e mais más notícias. Disseram-me que algumas das células eram malignas. O que podia fazer senão tirar o melhor partido disso? Voltei ao hospital a 18 de fevereiro. Fiquei surpreendido por descobrir que muitos dos outros doentes eram jovens, como eu.»

Mais uma vez, a quimioterapia (mistura de medicamentos) fê-lo passar muito mal, mas quando o tratamento inicial terminou, implorou que o deixassem ir para casa para passar algum tempo com um amigo que estava prestes a entrar para o exército. Os dois jovens tiveram um dia maravilhoso, mas nessa noite a sua doença atingiu Leigh novamente com toda a força. Sentindo-se completamente miserável, não sabia o que o futuro lhe reservava — se é que tinha algum futuro. Lutou bravamente contra a doença, mas nada parecia ajudar muito.

Então, uma amiga da sua mãe descobriu um recorte de jornal antigo sobre o meu trabalho em ajudar a tratar o cancro.

«A minha mãe deu-me o recorte e li sobre o hipnotizador que estava a tratar com sucesso pessoas que sofriam de artrite e cancro, enviando as suas memórias de volta à primeira célula que as produziu.

Sinceramente, não estava assim tão interessado. Li apenas para agradar à minha mãe, depois devolvi-lho, sem pensar mais nisso.

Alguns dias depois, quando a minha mãe perguntou se eu gostaria de ver este homem, eu disse: "Na verdade, não." Não achava que ele pudesse fazer nada por mim, porque só funcionava com algumas pessoas, mas ela insistiu, dizendo-me que não tinha nada a perder. Acabei por ceder e disse que iria. Pelo menos faria com que ela parasse de chatear.»

Leigh respondeu imediatamente à indução hipnótica.

«Senti uma sensação de calor dentro do meu corpo enquanto as células de combate começavam a matar as células cancerosas. Enquanto estava sob hipnose, ensinaram-me a combater os vómitos causados pela quimioterapia e o desconforto das injeções. Quando fui despertado da hipnose, senti-me bem, e tinha uma sensação de calor por todo o lado. Sabia que o tratamento estava a funcionar.

Depois ensinou-me a usar auto-hipnose para aliviar a minha asma. Agradeci ao Sr. Keeton por tudo o que fez, e mal podia esperar para chegar a casa e tentar por mim mesmo — e especialmente para estar pronto para quando voltasse ao hospital.

Quando entrei na segunda-feira seguinte, senti-me muito mais relaxado do que antes, e estava realmente confiante de que tudo ia resultar. Depois da hora de visitas, relaxei durante meia hora, dizendo a mim mesmo que não ia vomitar quando saísse da auto-hipnose. De facto, só vomitei uma vez nesse dia, embora anteriormente o tratamento que recebia me tivesse sempre feito passar muito mal. Dormi melhor do que nunca. Mas não conseguia fazer-me comer ou beber.

Os outros doentes tinham-me avisado que o tratamento piorava à medida que avançava, mas para mim melhorou. Sem a hipnose, ainda estaria deitado na cama, a vomitar constantemente. Em vez disso, descobri que conseguia comer e beber e comecei a sentir-me bem. Agora uso-a para curar dores de cabeça e todo o tipo de coisas.

Apenas relaxar corretamente durante dez minutos faz uma diferença tão grande.

Nos exames feitos na primeira semana após a quimioterapia, antes de ter qualquer hipnoterapia, a minha contagem de tumores — que deveria ter baixado bastante — ainda estava alta. Uma semana após a minha primeira visita para auto-hipnose, os exames mostraram que a contagem tinha baixado consideravelmente.»

Estes exames são geralmente feitos em intervalos de três semanas. O terceiro exame mostrou que a minha contagem de tumores estava limpa.

Leigh voltou ao trabalho em Harrogate como marceneiro e está a desfrutar da vida novamente. A sua mãe escreve: «A 7 de dezembro de 1984, o nosso médico de família disse que Leigh provavelmente não estaria cá no próximo Natal. Bem, é o próximo Natal, e ele está cá, saudável e bem. Nenhuma mãe pode pedir um melhor presente de Natal.»

O poder da sugestão é tal que um diagnóstico médico que afirma que se tem pouco tempo de vida pode, na verdade, estar a persuadir-nos a morrer. Parece uma suposição descabida, mas os mestres do vodu sabem há séculos como dizer a alguém para morrer. É preciso coragem para resistir a tal diagnóstico, e Leigh mostrou bastante. Talvez o seu exemplo mostre a outros que há outras formas de lidar com a doença.

Ao longo dos muitos anos em que tenho praticado hipnoterapia, deparei-me com todo o tipo de problemas. Gostaria agora de rever apenas alguns desses casos, em que a mente inconsciente venceu muitas vezes as doenças mais debilitantes. Todos estes casos servem para ilustrar o argumento a favor do valor terapêutico da hipnose.

Lesley tinha nove anos quando desenvolveu uma forma particularmente desfigurante de cancro na face. Os médicos tinham poucas esperanças para ela, até que a mãe a trouxe a mim. Embora fosse mais nova do que a maioria dos meus pacientes, era uma menina esperta e respondeu bem à indução hipnótica. Com a ajuda da mãe e a cooperação do seu médico de família, começou a usar a técnica de auto-hipnose como uma rotina; cedo se tornou tão parte do seu dia como escovar os dentes e fazer os trabalhos de casa.

Um mês depois de nos conhecermos, a mãe de Lesley telefonou-me para dizer que os médicos estavam espantados com o progresso que ela estava a fazer. O cancro no seu rosto começava a desaparecer, e a sua saúde geral melhorava dramaticamente.

Aos catorze anos, Lesley recuperara completamente, e os exames mostraram que não restava uma única célula cancerosa no seu corpo. Agora, com dezoito anos, tem uma vida plena e saudável pela frente.

O seu nome verdadeiro não é Lesley. Como a sua recuperação foi tão completa, ela está a tentar deixar para trás o seu encontro com a morte e prefere permanecer anónima. Ela, os pais e o médico sabem a sua identidade e a sua história; para os outros no seu crescente círculo social, é completamente irrelevante.

Uma diretora de escola e uma dona de casa vieram ter comigo com doenças graves, provavelmente fatais, e recuperaram completamente através da hipnose regressiva. Os seus casos demonstraram outra faceta deste tipo de tratamento: quando todos os outros tratamentos falharam, os doentes estão geralmente mais do que dispostos a dar-me a sua total cooperação e confiança, que é precisamente aquilo em que a hipnose se baseia.

David Stevenson, MA Camb, MD Glas, MB ChB, DPH, MFCM, DTM e H Liverpool, é professor sénior de saúde comunitária internacional na Escola de Medicina Tropical de Liverpool. Resumiu a

sua reação a estas curas: «De alguma forma, Joe Keeton alcança o sistema imunitário do corpo. Não há dúvida de que os seus métodos funcionam com algumas pessoas.»

Cindy Crangle era uma artista de vinte e cinco anos que conheci durante uma visita à costa noroeste da América. Durante muitos anos, fora limitada na sua profissão por eczema nas mãos, pois a sua pele não tolerava o contacto com os muitos solventes e tintas que tinha de usar; por vezes, mesmo mergulhar as mãos em água causava-lhe grande dor. A primeira vez que experienciou a doença foi aos três anos, e no início era muito ligeira, aparecendo apenas quando estava perturbada. Mas com o passar dos anos, aumentou em gravidade e frequência, e no seu último ano na faculdade teve de abandonar muitas aulas e fazer cursos alternativos. Os médicos receitaram-lhe cremes de cortisona para aplicação local e barbitúricos relaxantes que a deixavam com sensação de entorpecimento. Um naturopata aliviou os seus sintomas mais extremos de comichão e hemorragia, mas esta cura foi apenas temporária. Eventualmente, teve de desistir do seu trabalho como designer gráfica e impressora de serigrafia, enquanto que a pintura em esmalte também lhe estava vedada, porque as suas mãos não toleravam os muitos ácidos e solventes usados no processo. Como já tinha tentado tantas curas até essa altura, sem qualquer mudança real na sua condição, ficou surpreendida por descobrir que era uma boa sujeita para hipnose.

Um ano depois de a ter tratado, Cindy escreveu: «Ficará encantado por saber que o meu eczema desapareceu completamente após o seu tratamento. As minhas mãos toleram agora todo o tipo de materiais e solventes sem qualquer problema. Não pode imaginar o quanto isto significa para mim.» Na verdade, Cindy retomou agora o seu trabalho na impressão, esmaltagem e pintura, e o problema nunca mais voltou.

Derek Whale, autor e escritor especializado no Liverpool Post and Echo, descreve a sua experiência com a hipnoterapia:

«Sofri a dor persistente de uma úlcera duodenal durante cerca de vinte anos e nunca estava sem um bolso cheio de comprimidos antiácidos. Embora nos primeiros anos a úlcera tenha sangrado uma vez, não fui operado por causa disso, e continuou a eclodir ocasionalmente — geralmente em períodos de stress ou talvez de trabalho físico pesado, como cavar o jardim.

Por isso, no dia em que passei por casa de Joe Keeton para trocar algumas palavras amigáveis, não fiquei surpreendido ao ouvi-lo perguntar se eu estava com dores. Provavelmente tinha lido no meu rosto.

"Tem uma dor aqui?", perguntou ele, indicando a anca. Eu disse que não, mas que tinha uma no estômago, e expliquei brevemente a minha condição de longa data.

Joe disse: "Não vai voltar a ter essa dor, e as úlceras vão desaparecer." Eu ri-me. Sabia que Joe, mesmo naqueles primeiros dias antes de se tornar famoso pelas suas curas "milagrosas", era um homem sincero e genuíno que sem dúvida tinha o dom da visão ocasional e alguma capacidade de cura através da hipnose. Mas curar a minha úlcera sem medicação ou cirurgia?

"Está bem, Joe, vamos ver", respondi. "Vou pôr a sua previsão à prova do tempo. Se não tiver mais ataques dentro de, digamos, seis meses, acreditarei em si."

Esse pequeno incidente aconteceu há dez anos. Não tive mais dores de úlcera desde então.»

Cliff Pattinson, que conhecemos no Capítulo 4, fez uso de uma competência que tento ensinar às pessoas quando as instruo em auto-hipnose:

«Descobri, pelo menos para minha satisfação, que é possível estancar hemorragias através da hipnoterapia. A natureza do meu trabalho é tal que ocasionalmente arranco pequenos pedaços das minhas mãos e dedos; quando isso acontece, instruo a minha mente inconsciente de que, quando contar até quatro, a hemorragia vai parar. É bem-sucedido todas as vezes.

Fui dador de sangue regular durante muitos anos, tendo dado um total de mais de 60 pintas (cerca de 34 litros). Tive de usar esta nova capacidade de parar hemorragias algumas vezes antes da minha última visita à clínica para dar sangue. Nessa ocasião, as enfermeiras tiveram a maior dificuldade em obter sangue — chegaram a magoar-me o braço nos seus esforços.»

A ideia de reativar os seus próprios sistemas imunitários pessoais tem um apelo óbvio para médicos e enfermeiros, muitos dos quais agora reconhecem os benefícios destas novas capacidades. A enfermeira Susan Suggett é uma delas:

«Uso auto-hipnose desde 1980, principalmente como forma de lidar com o stress e controlar a dor. Sabia que era possível controlar a pressão arterial e as hemorragias usando as capacidades da mente inconsciente, mas só há cerca de dezoito meses tive motivo para o tentar.

Cortei o dedo enquanto preparava legumes, do tipo de corte que sangra persistentemente. Sentei-me, fechei os olhos e disse: "Quando contar até cinco, esta hemorragia vai parar." De facto, abri os olhos após o número cinco, e havia um pequeno coágulo de sangue sobre o corte. Nunca mais sangrou, e na verdade curou muito mais rapidamente do que o habitual.

Como enfermeira, vejo a vantagem de poder controlar hemorragias desta forma. A perda de sangue é uma complicação grave em muitas situações. As possibilidades são obviamente infinitas.»

A Sra. Morley-Kirk encontrou uma forma ainda mais notável de usar o seu próprio sistema imunitário:

«Em fevereiro de 1984, sofri uma hemorragia cerebral e fui internada no Queen's Medical Centre, em Nottingham, e depois na unidade neurocirúrgica do Derby Royal Infirmary. Na admissão, os médicos não conseguiam compreender porque é que eu não desmaiava com a dor, e também porque é que não precisava de ser imobilizada quando faziam uma punção lombar. O cirurgião também ficou surpreendido por não ter de operar, pois a hemorragia curou-se sozinha.

O meu marido explicou-lhes que me tinham ensinado a ativar todos os meus sistemas imunitários para fazer o meu corpo curar-se da melhor forma possível. O meu marido e eu consideramo-nos extremamente felizes por ter conhecido Joe Keeton, por nos ter mostrado o maravilhoso poder que temos dentro de nós e como usá-lo.»

A esclerose múltipla, geralmente referida como EM, é uma doença degenerativa do sistema nervoso central. Quando a bainha que cobre os nossos nervos morre, as partículas mortas entram na corrente sanguínea. Começamos imediatamente a produzir um anticorpo para remover as partículas e, em pessoas saudáveis, esta produção para quando não se encontram mais partículas. Nos doentes com EM, a produção continua depois de toda a bainha morta ter desaparecido, e os anticorpos começam a atacar a bainha viva dos nervos. Estão literalmente a comer o seu próprio sistema nervoso. Nos casos de reumatismo, tentamos estimular a produção de lubrificante para as articulações; na EM, temos de parar a sobreprodução deste anticorpo.

A Sra. Gill tinha EM. Andava com grande dificuldade, e todo o sentir tinha desaparecido das pontas dos seus dedos. Veio a mim para tratamento e cedo aprendeu a técnica de auto-hipnose, que usou bem.

Durante as férias seguintes, o marido relatou que ela os tinha cansado a ambos a andar. O médico da Sra. Gill disse-lhe para continuar a usar a nova técnica, pois parecia mais eficaz do que qualquer coisa que ele pudesse oferecer.

Isso foi em 1983. Quando telefonei à Sra. Gill para pedir permissão para usar o seu nome neste livro, ela concordou, mas disse: «Tive dois anos maravilhosos, ninguém conseguia acompanhar-me. Mas parece que está a voltar, e estou a ter algumas dificuldades novamente em andar.»

Ocorreu-me que ela poderia estar sob novo stress, e quando expressei essa opinião, ela confirmou que ela e o marido tinham tido alguns problemas sérios recentemente. Mais uma vez, parece que uma doença muito grave pode ser induzida pelo stress, e só a remoção desse stress pode abrir caminho para a remoção da doença. É importante continuar com os métodos de auto-hipnose, pois sem eles o processo de cura pode vacilar.

A asma, a febre dos fenos e as alergias respondem prontamente à hipnose. Todas parecem estar relacionadas com o stress, e uma vez que os sistemas imunitários do doente estejam a funcionar, todas desaparecem. Uma mulher que veio a mim para tratamento de artrite mencionou, por acaso, que era alérgica a aquecedores a gás, tanto portáteis como fixos. Antes de a despertar da hipnose no final da sessão de terapia, coloquei um aquecedor a gás portátil ao seu lado. Ficou ali durante dez minutos, e não se notou qualquer efeito nela; na verdade, ela ficou feliz por se sentar e conversar sem prestar atenção ao aquecedor. O marido confirmou que anteriormente isto teria provocado um longo ataque de espirros e tosse.

O último caso que consideraremos neste capítulo leva-nos ao tema do próximo. Envolve o tratamento de uma doença regressando à atividade inconsciente que a causa, mas também serve para demonstrar como podemos usar a hipnose para analisar uma

perturbação psicológica. Tais perturbações, como veremos, podem manifestar-se no comportamento; podem também, como no caso de Diane, ter sintomas físicos.

Diane, uma mulher de trinta e seis anos do Norte de Gales, sofria de psoríase desde a infância. A partir dos sete anos, manchas irregulares apareceram por todo o seu corpo, e não importava que creme de alcatrão, óleo, lâmpadas de raios ultravioleta ou ervas fossem aplicados, ela só obtinha um alívio temporário; sob stress, a condição piorava ainda mais. Por vezes não se percebe o quão debilitante pode ser uma doença destas, mas no verão Diane nunca podia tomar sol ou usar fato de banho, e no seu estilo de moda estava limitada a decotes altos e mangas compridas.

A sua primeira visita a mim foi em outubro de 1979, quando aprendeu facilmente a hipnotizar-se e a remover o seu stress através do relaxamento. Quase imediatamente, as manchas começaram a diminuir, e na altura da sua segunda visita na semana seguinte, as placas escamosas na sua pele tinham desaparecido, e ela sentia-se mais relaxada do que há muito tempo. Cedo, a sua pele deixou de descamar e de ser irritável.

Diane ficou naturalmente encantada e continuou a frequentar as minhas sessões devido ao seu crescente interesse pela regressão. Aceitou que uma doença como a psoríase não podia ser uma perturbação puramente física e concordou em regredir ao longo da sua própria vida sob hipnose para descobrir o que a poderia ter perturbado tanto ao ponto de desenvolver o problema. Enquanto a guiava lentamente de volta através das suas próprias memórias, surgiu um padrão, em que cada vez que a sua psoríase piorava, ela se sentia sob maior stress do que o habitual. Quando tentei enviá-la para trás dos oito anos — ambas sabíamos que a psoríase começara quando ela tinha sete — ela ficou muito angustiada. O seu coração começou a acelerar e a respiração tornou-se pesada, como se estivesse a correr muito depressa; estava claramente a recordar um momento traumático.

Finalmente, após uma longa luta entre as suas mentes consciente e inconsciente, a verdadeira história emergiu.

Ela estava a brincar com amigos em alguns edifícios abandonados uma tarde. De repente, um homem agarrou-a, e todos os seus amigos fugiram, deixando-a a debater-se sozinha. Conseguiu libertar-se e correu o mais rápido que pôde. Sentada à minha frente na sessão, recordou vividamente o terror que sentira, que reprimira durante tantos anos. Tão grande foi o seu medo que, durante a corrida para casa, forçou-se a apagar o incidente da sua mente, e quando chegou a casa era como se nunca tivesse acontecido. Os seus pais nunca souberam de nada. Ela própria nunca soube que fora atacada até o ver novamente, quase trinta anos depois.

Mas se a sua mente consciente esquecera, a sua inconsciente não, e desde aquele dia fez o possível para a tornar pouco atraente — presumivelmente, pouco atraente para os homens. Fez o seu trabalho com terrível sucesso, e a pobre Diane sofreu todos estes anos por causa de uma memória demasiado terrível para enfrentar. Pelo menos agora está livre do seu domínio.

6. Cura Psicológica

O homem que revive a vida de um soldado na Guerra da Crimeia; a mulher que conhece a vida de uma criança de rua do século XIX; o homem que nunca pensou que a sua artrite pudesse ser curada; a mulher que enfrentou a perspetiva de não poder andar: todos partilham uma característica comum — a visão do funcionamento das suas mentes inconscientes que adquiriram através da hipnose. Em todo o espanto que envolve os casos que discutimos até agora neste livro, nunca há um traço de truque ou suspeita de engano. Tudo o que descrevi aconteceu, nada foi acrescentado ou retirado, e centenas de pessoas espalhadas pelo país estão prontas e aptas a confirmar que assim é.

E no entanto, como pode tudo isto ser verdade? Compreendo a pergunta, pois seja qual for a conclusão a que cheguemos sobre os resultados das minhas sessões de terapia e regressão, nunca podemos dizer que são fáceis de compreender. Porque estamos a lidar com o grande mistério que ainda derrota as melhores mentes científicas: o que realmente acontece dentro do cérebro humano? Um século de psicologia não nos aproximou muito de compreender como funciona o inconsciente, e mil sondas ainda não extraíram uma fração dos segredos que ali residem. Então, como podemos aceitar algo tão envolto em misticismo, tão sedutor?

A resposta, como espero que este livro tenha ajudado a mostrar, está em nós mesmos. Se persistirmos, iremos gradualmente juntar cada vez mais peças do puzzle da mente. Os casos descritos neste capítulo mostram o quanto podemos alcançar regressando às motivações inconscientes para o comportamento humano; ao mesmo tempo, indicam o quão longe ainda temos de viajar antes de alcançar o objetivo da verdadeira compreensão.

As fobias e outras perturbações psicológicas são difíceis e frustrantes de explicar àqueles que não as sofreram. Uma perna partida, uma infeção — incapacidades como estas parecem reais, dão-nos algo tangível em que centrar a nossa compaixão. Mas quando uma pessoa saudável e inteligente nos diz que não consegue sair de casa porque sofre de agorafobia, é muito provável que receba uma resposta do tipo: "Isso está na tua cabeça. Não sejas tão parvo. Tira isso da cabeça." O doente vê frequentemente a descrença nos olhos da outra pessoa, o que reforça o seu problema ao adicionar sentimentos de culpa e inadequação.

Na verdade, o dano causado a pessoas que sofrem de uma fobia pela incompreensão quase hostil dos outros causa-lhes quase tanta dor como a própria fobia original. O primeiro passo para a recuperação é sempre a aceitação de que o seu problema não é causado por eles próprios e, portanto, não é algo pelo qual devam sentir-se culpados.

Então, como surgem as perturbações psicológicas? Originam-se, claro, na mente inconsciente, que é construída em torno de uma complexa rede de circuitos de segurança. Se queimamos um dedo num fósforo, o nosso inconsciente afasta o dedo; se entramos numa situação perigosa, o nosso inconsciente promove a produção de adrenalina; se perdemos a concentração enquanto fazemos algo, o nosso inconsciente ou nos deixa continuar com a tarefa ou avisa-nos que algo está prestes a correr mal. Ao longo das nossas vidas, operamos nestes circuitos de segurança, a maioria dos quais são herdados ou aprendidos com os pais e professores numa idade precoce. E a própria vida — essa fornece lições que as nossas mentes inconscientes não demoram a aprender.

Como vimos muito mais cedo no livro, o inconsciente está constantemente a registar a nossa experiência: boa, má, banal, tudo é guardado no computador que carregamos connosco todos os dias. A maior parte desta informação é apenas armazenada, talvez para ser recordada mais tarde como uma peculiaridade da memória; mas também se combina para nos dar uma "perspetiva" sobre a vida, pela qual concluímos de tudo o que experienciámos como devemos ver o mundo e os seus habitantes.

Os problemas na vida posterior, que conhecemos como problemas psicológicos, ocorrem quando o nosso inconsciente ou interpreta mal uma experiência ou constrói um circuito de segurança em torno da lição de algum incidente para o qual não é apropriado fazê-lo.

Deixe-me explicar. O inconsciente, durante os nossos cruciais anos de formação na infância, pode facilmente interpretar mal as palavras e ações de pessoas influentes, como pais e professores. Se se diz a uma criança: "Tens má memória", é muito possível que isso seja aceite pelo inconsciente como uma instrução, caso em que a criança desenvolverá uma má memória. Se a repreensão tivesse sido

reformulada para "Tens de melhorar a tua memória", o resultado poderia ser bastante diferente.

Da mesma forma, um professor pode causar danos incalculáveis a uma criança ao humilhá-la em frente à turma. Vi os resultados de tais métodos de punição manifestados em adultos, e é o suficiente para me fazer desejar que os professores pudessem pensar um pouco antes de gozar o fracasso de uma criança em aprender em frente dos seus amigos e colegas de turma. Há formas mais simples e mais humanas de ensinar uma criança a somar ou a soletrar. E a punição, também, pode criar padrões inconscientes instáveis, particularmente quando é aplicada por pais em casa injustificadamente, pois as crianças têm um sentido de justiça muito claro, e uma palmada quando a culpa não foi delas pode implantar sentimentos reativos de culpa e ressentimento.

Os casos que vamos analisar agora afastam todas as noções do tipo: "Bem, ela vai superar isso." Elas não superam, por mais trivial que seja o incidente, e devemos estar atentos para não causar traumas desnecessários.

A segunda forma como as perturbações psicológicas surgem é quando o inconsciente tenta lidar com uma experiência assustadora ou perturbadora. O que ele faz numa situação dessas é escrever um programa para impedir que a mente consciente volte a experienciar tal trauma. E lembre-se, esta experiência provavelmente ocorreu numa idade precoce, quando as coisas que nos assustavam não teriam qualquer efeito sobre nós agora.

Portanto, ao programar-nos para evitar uma situação semelhante, o nosso inconsciente está a fazer-nos evitar algo que nos assustou aos seis ou dez anos. Isto pode parecer absurdo, e de certa forma é, mas já deve ter alguma ideia do quão poderosa é a mente inconsciente: se ela quiser impor tais condições, pode facilmente sobrepor-se a qualquer argumento da mente consciente. A partir daí, se o inconsciente sentisse essa situação a aproximar-se, colocaria em movimento uma

reação para nos fazer evitá-la. E cada vez que nos aproximávamos de tal situação, este programa seria na verdade reforçado, fazendo com que a perturbação se aprofundasse à medida que envelhecíamos.

Em terminologia médica, a depressão que pode resultar desta atividade inconsciente é chamada "endógena", o que significa que vem de dentro. Diferencia-se da depressão "reativa", que ocorre como resultado de alguma desgraça tangível, como a perda de um ente querido ou um fracasso no trabalho. O deprimido endógeno não consegue identificar conscientemente a causa do seu choro, das suas dores de cabeça e dos seus estados de espírito, enquanto o deprimido reativo pelo menos sabe porque está deprimido e sabe que o tempo curará a ferida.

A forma mais rápida e eficiente de combater a depressão endógena e outras perturbações psicológicas, como as fobias, é levar o doente através das memórias da sua vida para reviver mais uma vez a experiência que resultou no problema. Todas as memórias estão armazenadas no inconsciente, e através da hipnose podemos abri-lo para inspeção, sentindo mais uma vez todas as alegrias e dores da vida que vivemos. Tendo alcançado e experienciado o incidente por trás do problema, o paciente pode reavaliá-lo à luz da sua experiência adulta e colocá-lo na perspetiva adequada, despojando-o do seu poder de magoar.

Por vezes, o inconsciente vai esquivar-se e dar histórias substitutas que poderiam ser suficientemente traumáticas para ter causado o problema, pois o seu único objetivo é proteger a mente consciente de alguma vez ter de pensar no incidente real novamente. Por vezes, descubro que os pacientes têm várias experiências a causar este tipo de reação inconsciente, e removê-las é como descascar camadas de uma cebola, com todas as lágrimas e angústia que isso acarreta. Mas embora o tratamento possa parecer duro, resulta numa cura, e para muitas pessoas isso pode significar mudar as suas vidas por completo.

Há outra forma de tratar perturbações psicológicas, para aqueles que preferem não experienciar o trauma de reviver essas experiências angustiantes. É um tratamento muito mais longo, embora a longo prazo igualmente eficaz na cura do paciente, e também funciona através da comunicação hipnótica com o inconsciente. Ensina-se os pacientes a instruir o inconsciente para remover a apreensão, o medo ou o embaraço sempre que os sentimentos começarem a manifestar-se. Eventualmente, o inconsciente aprende que o seu circuito de segurança para este incidente em particular já não é necessário e, portanto, cancela o programa.

Mas os casos que vamos analisar agora são aqueles em que os pacientes decidiram submeter-se à hipnose para regressar às memórias das suas próprias vidas. Por vezes, o evento na primeira infância que lhes causou tantas dificuldades na vida posterior revela-se tão trivial e ridículo que não conseguem acreditar como puderam ser tão afetados. Frequentemente, o reviver de experiências passadas causa considerável angústia, mas o seu efeito catártico é inegável. Liberta o paciente de uma perturbação com a qual ele não tinha forma de lidar sozinho.

Casos Individuais

A SRA. J.B.

A Sra. J.B. veio ter comigo com uma fobia a aves. Ao longo da sua vida, entrava em pânico se uma ave, por mais pequena que fosse, se aproximasse dela. Um canário podia fazê-la tremer de medo, uma foto de um pintarroxo podia induzir náuseas. E no entanto, não só tinha de sofrer com esta fobia todos os dias da sua vida, como também tinha de aturar a atitude paternalista daqueles que não conseguiam compreender como ela se sentia. Como é que ela podia ter medo de uma adorável passarinho! Devia deixar de ser tão parva e aprender a amá-los. A Sra. J.B. aturou todas as provocações e sofreu com a sua

fobia até ao dia em que quase a matou. Estava a conduzir numa autoestrada com o marido quando uma ave voou muito perto do para-brisas do carro. Congelou imediatamente de medo, e se o marido não estivesse ali para agarrar o volante, teria sofrido um acidente.

Sob hipnose, a jovem regrediu através da sua vida até ao seu oitavo aniversário, altura em que se recusou a recordar mais. Gradualmente, mês a mês, levei-a de volta a partir do seu oitavo aniversário, quando de repente o seu coração começou a acelerar e ela entrou em pânico. Depois gritou: «Susan! Tira-me isto de cima! Tira-me isto de cima!» O grito continuou por alguns minutos, e depois ela acalmou. Despertada da hipnose, contou-nos o que acontecera:

«Tinha cabelo muito comprido quando era criança. Estava a descer o caminho de casa para ir para a escola. A minha amiga Susan estava perto do portão à minha espera. No fundo do jardim, de cada lado do portão, havia uma sebe de alfeneiro bastante alta. Quando abri o portão, um pardal, ou outra ave pequena, voou da sebe e enredou-se no meu cabelo. Demorou uma eternidade a libertá-lo do meu cabelo.»

Alguns meses depois, a Sra. J.B. enviou um postal ilustrado com uma bela ave. No verso escrevera: «Estou a escrever este postal num jardim zoológico... num aviário.»

JACQUIE E.

A fobia de Jacquie E. não era nada perigosa; apenas a embaraçava. Ficava agitada se alguém, incluindo o marido, a abraçasse, e se alguém lhe prendesse os braços por mais de alguns segundos, ficava histérica. Nunca percebera porque se sentia assim.

Jacquie veio às minhas sessões por causa do seu interesse pela regressão, mas as suas tentativas de regressar a memórias pré-nascimento foram bloqueadas por algum incidente na sua própria memória inconsciente. Se quisesse ir mais além, teria de limpar este

bloqueio inconsciente primeiro. (Isto acontece frequentemente quando as pessoas tentam regredir pela primeira vez; são os efeitos do bloqueio, a natureza do problema psicológico que causa, que diferem de pessoa para pessoa.) Parecia provável que este bloqueio estivesse relacionado com a sua fobia a ser abraçada.

Fomos recuando ano após ano através das memórias de Jacquie, até ao seu primeiro aniversário, do qual ela retinha uma memória inconsciente completa. Embora incapaz de conversar quando regredida a uma idade tão jovem, ela gorgolejava e pronunciava as palavras "Papá" e "Mamã"; ao ser despertada, conseguiu dizer-nos o que sentia e via. Como não tivera dificuldade em recordar tudo até aos um ano, o que quer que estivesse a causar o seu bloqueio devia ter ocorrido entre o seu nascimento e o seu primeiro aniversário. Ela aceitou a lógica e insistiu em localizar a causa raiz do problema.

Desta vez, sob hipnose, foi levada de volta mês a mês, e depois semana a semana, até que, pouco depois de nascer, começou a ficar muito vermelha na cara e a engasgar-se. Rapidamente a despertei da hipnose e regressei ao presente, quando ela conseguiu dizer-nos o que acontecera. Alguém — a parteira, imaginou Jacquie — envolvera-a num lençol, prendendo-lhe os braços ao corpo. Depois sentiu um tubo a ser introduzido pela sua garganta abaixo. Concluiu que nascera a engasgar-se e que o tubo fora inserido para desobstruir as vias respiratórias.

Uma vez encontrado o trauma, e uma vez que Jacquie o revivera, ela conseguiu ver a sua fobia pelo que era. Nunca mais ficou perturbada por ser abraçada.

O JOHN

O John veio primeiro para tratamento por causa do seu gosto de se vestir com roupas femininas. Não tinha desejo de ser confundido com uma mulher — o facto de usar bigode era prova suficiente disso

— mas não conseguia compreender porque sentia um desejo tão compulsivo de usar roupas de mulher. Queria tentar a hipnoterapia para descobrir a razão por trás disso.

Os seus bloqueios mentais, uma vez hipnotizado, começaram a desprender-se, camada após camada. Mal lidávamos com um problema, outro surgia mais cedo na sua vida. Parecia ter tido uma infância particularmente traumática e, pelo que pudemos perceber, as suas piores experiências centravam-se numa professora na escola.

Em criança, John era magro, com cabelo encaracolado escuro e uma estrutura óssea delicada e finamente modelada. Era daqueles rapazes que não encontram prazer nos desportos, que obtêm toda a sua satisfação dos estudos académicos. A sua única paixão era o teatro, e parece que vivia para as produções teatrais da escola. A professora em questão — uma mulher — obviamente pensava que havia algo de errado com um rapaz que não gostava de desportos ao ar livre. Era daquelas professoras que pensavam que um corpo saudável significava uma mente saudável, e parece ter feito um esforço considerável para envergonhar John e torná-lo um rapaz "normal". Infelizmente, só conseguiu tornar a sua vida miserável, agravando as suas dificuldades ao provocá-lo constantemente em frente dos colegas.

Uma vez regredido aos seus dias de escola, disse, com voz infantil: «Ela escolhe-me todos os dias... Olhem para o John, não sabe chutar uma bola... Olhem para o John, não sabe nadar... É mais uma rapariga do que um rapaz.» O insulto supremo veio numa cerimónia de entrega de prémios, quando ela lhe ofereceu um livro de costura para raparigas, em frente de toda a escola. Os outros alunos não foram lentos a seguir o exemplo da professora, e ele cedo se tornou objeto de bullying e provocações durante o resto do seu infeliz tempo ali.

A maioria dos pacientes que vêm ter comigo com perturbações psicológicas sofre de um único incidente traumático. O caso de John era invulgar porque sofria de tantos bloqueios, e precisou de três

sessões de terapia antes de começar a sentir-se melhor. Depois, tendo aprendido a técnica de auto-hipnose, pareceu não precisar de mais ajuda para lidar com o seu problema.

Três meses depois, voltou. Recentemente, entrara num quarto onde o seu irmão via um programa de televisão sobre transexualidade, apresentando um homem que fora transformado cirurgicamente em mulher. Alguns minutos de visualização casual trouxeram de volta todos os seus velhos medos e problemas, e ele regressou para terapia.

Como já tínhamos lidado com os traumas dos seus dias de escola e da sua professora cruel, os bloqueios que permaneciam nele deviam ter origem num período anterior da sua vida. Levei-o de volta novamente, ano após ano, até aos seus dias pré-escolares. Produziu memórias perfeitas de si mesmo como criança, gorgolejando e balbuciando como um bebé, incapaz agora de responder por linguagem às nossas perguntas. Subitamente, à medida que nos aproximávamos cada vez mais da altura do seu nascimento, começou a produzir gritos infantis, um ruído extraordinário de ouvir vindo da laringe totalmente desenvolvida de um homem adulto. Os gritos foram seguidos por um choramingar abafado, os sons inconfundíveis de um bebé com dor.

«Foi surpreendente», disse ele ao regressar ao presente. «Conseguia sentir-me a ser segurado e via a cabeça e os ombros de uma enfermeira, e à minha frente via o topo da cabeça de um homem inclinado sobre mim. Devia ter sido a minha circuncisão.» A mãe de John confirmou a sua descrição da enfermeira, pelo que parece que ele estava de facto a reviver o momento da sua circuncisão.

Terá o inconsciente de John reagido à dor e ao medo em torno da sua circuncisão, promovendo sentimentos de feminilidade? Terá raciocinado que este horror só podia acontecer a rapazes e que, se fingisse ser rapariga, nunca mais lhe aconteceria? Quem sabe? O facto é que, após ter passado por esta regressão final, John nunca mais

mostrou o mais leve sinal de travestismo e finalmente conseguiu lidar com a infelicidade da sua infância.

A SHEILA

O tratamento hipnoterapêutico é frequentemente dificultado por tentativas inconscientes de mascarar a verdadeira causa de um problema. Isto pode ocorrer particularmente quando estão em jogo fortes sentimentos de culpa, e é muitas vezes útil ter um familiar do paciente presente para ajudar no tortuoso processo de desvendar pistas e descodificar mensagens. Saber o caminho certo a seguir durante a terapia é metade do problema.

Sheila, como John, precisou de mais de uma sessão para lidar com o seu problema. Sofria de angústia e depressão, embora, sendo uma pessoa bondosa e sensível, estivesse sempre disposta a fazer o seu melhor para ajudar os outros. A sua filha mencionou que a angústia de Sheila aumentava sempre durante o mês de agosto, na aproximação do seu aniversário, após o qual diminuía lentamente novamente.

Estabelecemos que, no início da idade adulta, o seu irmão adoecera gravemente, atingindo um ponto crítico em agosto. Sheila naturalmente preocupara-se, e o sofrimento do irmão começou a afetar a sua própria saúde. O marido e os pais, vendo o efeito que isso estava a ter sobre ela, praticamente obrigaram-na a ir de férias. Não havia nada, na opinião deles, que Sheila pudesse fazer, e a sua angústia poderia até ter um efeito adverso no irmão. Mas enquanto ela estava fora, o irmão morreu, e ela foi tomada por sentimentos de culpa por não ter estado ao seu lado quando ele faleceu.

Foi essa culpa que ficou com ela, punindo-a todos os dias de forma mais cruel do que qualquer juiz ou júri poderia. À medida que cada agosto se aproximava, estes sentimentos afloravam dentro dela e irrompiam novamente num novo sofrimento de luto e culpa.

Sob hipnose profunda, pedi a Sheila que reexaminasse as evidências em torno da morte do irmão. Pedi-lhe que considerasse se havia algo que ela pudesse ter feito para travar o seu declínio, ou se as férias que tirara tinham de alguma forma apressado o seu fim. Quando avaliou a situação corretamente na sua mente, percebeu que o castigo que se estava a dar era injustificado. Finalmente, deixou de se sentir culpada, e a sua depressão e angústia são coisa do passado.

A SRA. A.

Foi a culpa que esteve por trás da intensa angústia da Sra. A. Ela veio para tratamento na companhia da irmã, que estava preocupada que ela pudesse estar a aproximar-se de um colapso nervoso. A história que contou era triste, sem sentido e, em última análise, evitável.

Cinco anos antes, o médico da Sra. A. receitara antidepressivos, tranquilizantes e sedativos em resposta ao seu elevado nível de stress. Como tantas pessoas, ela guardava estes comprimidos no armário da casa de banho. Uma noite, depois de ter tomado a sua dose receitada e estar a dormir profundamente — efetivamente, um sono induzido por drogas — um dos seus filhos, com apenas três anos, vagueou até à casa de banho. A criança trepou para a borda da banheira, alcançou o armário e retirou o conteúdo. No seu estado entorpecido, a Sra. A. esquecera-se de trancar o armário. A criança provavelmente pensou que os frascos continham doces, esvaziou-os e comeu todos os comprimidos. Em poucas horas, o filho da Sra. A. estava morto.

Não é difícil imaginar a extensão da culpa sentida pela Sra. A. Primeiro, deixara a chave na fechadura do armário. Depois, estava demasiado medicada para ouvir o filho a mexer-se em casa, enquanto sem os comprimidos certamente teria acordado ao mais leve som invulgar. Mas parecia que a sua culpa estava a atingir o pico apenas

agora, quando outro dos seus filhos estava a atingir a idade em que o outro morrera.

Sob hipnose, comecei a explicar-lhe porque é que a sua culpa era injustificada. Os medicamentos que os médicos receitam aos seus pacientes para lidar com o stress e a depressão são químicos debilitantes. Atuam no sistema nervoso do corpo da mesma forma que o álcool, exceto que o seu efeito é acalmar o paciente em vez de o excitar. Tomar estes comprimidos é como um motorista desligar uma ficha de um carro — está a funcionar com menos do que a potência total. Mas a culpa não é sua; é a culpa do seu médico, que a condena à subserviência a drogas artificiais. Se alguém se devia sentir culpado pela morte do filho da Sra. A., deveria ser o seu médico, por ter receitado os medicamentos em primeiro lugar.

Quando lhe ensinei a forma correta de lidar com o seu stress, a Sra. A. percebeu que não precisava de continuar a culpar-se pelo passado. Naturalmente, nunca conseguirá esquecer, mas pelo menos agora sabe que vive o tipo de vida em que isso nunca poderia voltar a acontecer.

A SHARON BAYLIS

Sharon, uma atriz de televisão baseada em Londres, conta a sua própria história:

«Sofria de "eczema infantil" desde que me lembro; não de forma desfigurante, mas o suficiente para ser um incómodo e um embaraço. As minhas mãos estavam frequentemente vermelhas e irritadas, especialmente no inverno, e em criança tinha de suportar a rotina noturna de pomada de alcatrão, ligaduras nos braços e pernas, e luvas de algodão para evitar coçar-me durante o sono. Lavar a loiça agravava, assim como o pó doméstico, descascar batatas, tocar em peixe cru. Estes, eu sabia, não eram a causa da minha condição, apenas um sintoma. Os nervos, até os nervos da estreia, não pareciam

causá-lo, por isso supus que não fosse "psicossomático", pois acreditava que esse era o único tipo de stress de que sofria.

Sou geralmente feliz, uma pessoa descontraída, com grande paciência; na verdade, nunca perdi a calma com ninguém, exceto com os meus pais e ultimamente com o meu marido. Sabia que com eles podia ser irracional e desproporcionalmente zangada e ralhava com eles sem razão aparente. Era a única coisa que realmente odiava em mim, mas guardava os meus acessos de raiva para quando estava sozinha, com medo de que, se alguém me visse a atirar almofadas à parede e a uivar, ficassem horrorizados.

Conheci Joe Keeton pela primeira vez na casa de um amigo. Fazia parte de um grupo de pessoas que lhe tinham pedido para dar terapia para várias doenças. Uma amiga disse-me que era possível que ele pudesse remover o meu eczema.

Falou comigo durante algum tempo sobre como me via a mim e à minha vida, e de repente perguntou-me: "O que aconteceu naquele armário?"

Ora, conheci muitos armários na minha vida, mas sabia sem sombra de dúvida que ele estava a falar do armário dos brinquedos debaixo das escadas na casa onde vivi quando era pequena. Porque é que aquele armário me veio à mente, não sei, mas não demorou muito até que viesse.

Joe Keeton continuou a falar comigo e senti-me a começar a relaxar no meu corpo e, ao mesmo tempo, mais alerta na minha mente; todos os meus sentidos pareciam aguçados. Enquanto ouvia a sua voz a dizer: "Vou contar até dez. No número dez, vais regressar no tempo àquele armário da tua infância", senti a raiva mais avassaladora a crescer dentro de mim. Embora ainda consciente da sala em que estava, da cadeira em que me sentava e das outras pessoas à minha volta, ao mesmo tempo era uma criança de três anos e estava dentro

daquele armário de brinquedos. Estava escuro como breu, mas via a linha de luz a entrar por baixo da porta, e estava a ter um ataque de raiva. As lágrimas jorravam. Ouvia-me a gritar e a soluçar, exatamente como soa uma criança pequena com uma raiva incontrolável. O meu corpo estava encolhido na cadeira, mas o meu pé direito chutava furiosamente. Uma parte da minha mente era a de uma criança de três anos; a outra era adulta e pensava na mesa de centro da minha amiga que estava à frente da minha cadeira e que devia estar em perigo de ser derrubada.

Percebi, embora não saiba como, que tinha sido fechada ali por causa do ataque de raiva. Reconheci também que o castigo era merecido e que eu estava errada — o que só serviu para me deixar mais zangada.

Gradualmente, o sentimento diminuiu e voltei a ser eu mesma, sentada numa sala cheia de pessoas, com o rosto muito marcado pelas lágrimas e uma sensação de imensa estupidez.

Enquanto tentava descrever a experiência, percebi o quanto sempre me envergonhara do meu temperamento, porque sabia que se saísse do controlo... o quê? Seria fechada no armário dos brinquedos? No entanto, não tinha memória consciente de isso ter alguma vez acontecido.»

Contudo, o medo de algo tinha-me levado a reprimir a minha raiva a tal ponto que nem os meus amigos mais próximos a tinham visto. Apenas os meus pais e o meu marido, que eu sabia que me continuariam a amar de qualquer forma, tinham conhecimento dela, embora mesmo eles não tivessem visto a total dimensão da minha raiva. De repente, percebi que não há nada de errado com a raiva justificável, ou até com o mau génio, desde que não seja virada para dentro, tornando-se destrutiva.

Mais tarde, perguntei aos meus pais se se lembravam de alguma vez me terem fechado no armário dos brinquedos como castigo. A minha mãe ficou com um olhar vago, mas o meu pai, envergonhado, disse que se lembrava de uma ocasião dessas. Foi numa tarde de sábado, quando eu era muito pequenina e ele estava a tomar conta do meu irmão (quatro anos mais velho) e de mim. Rebentou uma zaragata por causa de um brinquedo e eu tive uma fúria — aparentemente não era invulgar quando eu era muito pequena — e, em desespero, ele fechou-me no armário até que me acalmasse.

Ele lembra-se de ficar de pé do lado de fora da porta do armário, a ouvir o meu soluçar e os meus gritos, e o som de pontapés frenéticos na porta. Foi um incidente muito trivial, mas o suficiente para me afetar durante os vinte e sete anos seguintes da minha vida.

Agora perco a cabeça, não muitas vezes, apenas quando necessário, e o conhecimento de que posso perdê-la significa, de certa forma, que raramente é necessário fazê-lo. E nunca mais tive o mais pequeno vestígio de eczema desde então.

A SRS J.A.

Por vezes, em vez de bloquear todos os eventos que causam um problema, o inconsciente substitui uma memória que, embora assustadora, é mais aceitável para o consciente do que a verdade.

A Sra. J.A. recebia ajuda psiquiátrica desde pouco depois do seu décimo sexto aniversário. Ela tinha contado ao psiquiatra uma história perturbadora. Uma noite, disse ela, caminhava pela cidade a caminho de casa quando dois jovens a agarraram e a empurraram em direção a um bloco de vivendas sobrepostas nas proximidades. Ela gritou e debateu-se nos seus esforços para escapar, mas sem sucesso. Os jovens quase a tinham forçado a entrar pela entrada do longo bloco

quando um homem passou. Ia a passear o cão e a assobiar uma melodia popular, e a Sra. J.A. conseguia até lembrar-se da melodia.

Ao verem o homem, segundo ela recordou ao psiquiatra, os rapazes largaram-na. Obviamente, esta foi uma experiência assustadora, e teria tido algum tipo de efeito na rapariga. Mas para ainda estar a exercer tal efeito ao ponto de, vinte anos mais tarde, a Sra. J.A. ainda tomar tranquilizantes, teria de haver algo mais do que aquilo que ela tinha alegado.

Foram necessárias várias sessões da forma mais profunda de hipnose para extrair a história completa da Sra. J.A. Primeiro, descobrimos que não tinham sido dois rapazes, mas quatro. Depois, descobrimos algo pior — não tinha havido homem nenhum a passear o cão. Corajosamente, a Sra. J.A. insistiu em reviver a experiência, e nós assistimos e ouvimos enquanto ela lutava contra a violação, gritando do princípio ao fim. Depois de tudo terminar, ela bateu às portas das vivendas próximas, implorando por ajuda, mas ninguém respondeu. Uma rapariga a gritar de dor e terror enquanto era violada, e depois a bater às portas a pedir ajuda — e, mesmo assim, ninguém ouviu. Certamente alguém deve ter ouvido?

Quando chegou a casa, pouco depois das oito horas, ambos os pais tinham saído. Tomou um banho e foi para a cama. Quando se levantou de manhã, a sua mente inconsciente tinha apagado o horror da noite anterior e tinha-o substituído pela história que viria a contar aos pais e, mais tarde, ao psiquiatra. Não houve nenhuma decisão consciente deliberada envolvida e, até vir ter comigo para fazer terapia, não fazia ideia de que tinha sido violada. Se alguma prova for necessária do poder da mente inconsciente, não poderia haver melhor do que a história da Sra. J.A.

Hoje, ela lembra-se de tudo sobre essa noite e adaptou-se à verdade do passado. Já não toma nenhuns tranquilizantes.

O MICHAEL BOTT

Mesmo nos níveis mais profundos de hipnose, o inconsciente continua a aplicar as suas próprias regras. Se algum trauma que esteja a ser revivido for considerado demasiado terrível para a mente consciente suportar, o inconsciente sairá por si mesmo da hipnose e parará a experiência. Isto continuava a acontecer a Michael Bott: mesmo quando parecia que se estava a aproximar da raiz do seu problema, ele saía da hipnose. Foram precisas muitas sessões antes que a verdade fosse descoberta.

O Michael é ator, e se há coisa de que um ator pode passar bem sem ela, é um impedimento na fala. Deixemos que ele conte o resto...

Estranhamente, antes de conhecer o Joe, eu não tinha consciência de que tinha qualquer problema com a minha fala. Sabia que tinha dificuldade em exprimir-me plenamente, mas pensava que era apenas "eu" e não uma dificuldade que pudesse ser curada por alguma forma de terapia. Um gaguejo ou um impedimento é uma aflição óbvia, mas o meu problema era mais subtil, tão subtil, de facto, que ninguém mo tinha apontado até o Joe me surpreender ao perguntar-me por que razão eu tinha dificuldade em falar.

Gradualmente, a verdade de que eu tinha uma dificuldade começou a despontar em mim à medida que passei a monitorizar a minha própria fala, ouvindo como era desconexa, muitas vezes como o sentido era pouco claro, e a forma como, para me fazer compreender, tinha de voltar atrás e fazer correções, editando-me como se fosse um dactilógrafo a voltar atrás no seu texto. O efeito geral não era o de eu parecer estúpido ou absurdo, mas faltava-me confiança e convicção naquilo que dizia.

Ora, para alguém da minha profissão, isso é nada menos do que desastroso; eu não tinha dificuldade quando estava em palco ou em frente à câmara, tendo aprendido o guião, mas na área competitiva da

entrevista ou da audição para o trabalho, seria precisa uma pessoa muito astuta para ver através da minha cortina de fumo involuntária e ter a certeza de que eu era capaz de me exprimir adequadamente numa situação profissional. Além disso, os encenadores e diretores de elenco preferem ver uma certa dose de confiança nos atores que vão contratar (como qualquer pessoa que avalie futuros empregados — fá-los sentir-se mais confortáveis), mas a minha dificuldade garantia que a segurança não era algo que eu projetasse.

Ao início, apenas conseguia raciocinar que a causa devia ser o meu perfecionismo, uma qualidade minha que o Joe já tinha mencionado. Parecia que, ao falar, estava sempre a interferir com o meu verdadeiro fluxo de pensamento — a verdadeira expressão de mim — ao tentar imaginar alguma resposta "correta" para o que quer que fosse perguntado, ou dito, por outras pessoas, consequentemente ficando no meio termo entre agradar aos meus ouvintes e ser verdadeiro comigo. No seu extremo, uma pergunta perfeitamente simples deixava-me incapaz de responder, lançando-me num pânico avassalador, mas silencioso, que demorava vários minutos a dissipar-se. Como tinha eu conseguido aceitar durante tantos anos algo que era manifestamente tão prejudicial para mim?

É uma questão muito simples pedir a uma pessoa para reviver a sua experiência mais terrível, mas é muito difícil para a pessoa em causa permitir que isso aconteça. Mesmo sob hipnose, na qual muitas pessoas assumem erradamente que o hipnotizador está no controlo do sujeito, é preciso muita coragem para permitir que a mente inconsciente forneça o momento que se procura e, na maioria das vezes, despende-se muito tempo a explorar caminhos falsos à medida que a mente consciente interfere, evitando o evento com um desespero proporcional ao grau de trauma envolvido. Mas, por vezes, o que era significativo no passado, visto do presente, parece inconsequente, até ao ponto de ser cómico — pequenos acontecimentos resultando frequentemente em efeitos devastadores. Assim foi comigo.

Tendo estabelecido que o meu "bloqueio" tinha a ver com ser humilhado em frente das pessoas, finalmente permiti-me ser levado de volta a esse momento. Ouvindo-me a chorar, "Não sei, não sei", repetidamente, em resposta à pergunta "O que se passa, Michael? O que é que não sabes?", à medida que a minha voz se tornava mais infantil e desesperada, fui novamente avassalado por aquela mesmíssima humilhação que tinha passado a maior parte da vida a tentar evitar. Os meus olhos estavam fechados e eu não tinha consciência de que os meus dedos trabalhavam furiosamente como os de um bebé, tentando desesperadamente contar na mão, mas carecendo da coordenação necessária para os mover numa ordem que desse os números que procurava. "O que estás a contar, Michael?", ouvi o Joe perguntar e, um instante depois, sob o som da minha própria voz a gritar, "Não sei, não sei", ouvi na minha cabeça a pergunta que me tinha atormentado provavelmente durante vinte e cinco anos:

"Quanto é dois mais três?"

Uma visão fugaz do rosto da professora passou diante de mim e a perceção de uma turma inteira de bebés sabichões ao meu redor. Toda a gente sabia a resposta, menos eu. A pergunta era simples, mas a minha mente tinha-se tornado um enigma de vergonha, culpa e fracasso. Nunca respondi à pergunta.

Uma conta simples resultou numa humilhação que, até ao presente, me tinha feito ter medo de estar "errado" no que quer que dissesse — como se houvesse sempre alguma resposta, ou reação, "correta" para o que as outras pessoas tinham perguntado ou dito. Estava aterrorizado por não saber a resposta. Nunca falava o que pensava, antes o que imaginava que os outros queriam que eu dissesse, e esse tinha sido o meu problema.

Sei agora que o facto de eu responder ou não responder à pergunta era realmente sem importância e, pela mesma razão, que nunca preciso de temer o que sai ou não sai da minha boca.

Desde que enfrentei essa situação terrível outra vez, a minha fala quotidiana melhorou imenso, e até pessoas que podem não ter notado um problema com a minha fala no passado comentaram que veem uma nova postura e confiança em mim. Suponho que poderia dizer que a diferença em mim é como a diferença entre um estudante que, quando lhe fazem uma pergunta, tem de procurar a resposta no fim do livro, apenas para descobrir que as páginas desapareceram — e o estudante que sabe a resposta ou, pelo menos, arrisca um palpite do caraças!

Acredito que as nossas personalidades básicas são tão imutáveis como as nossas impressões digitais. O que aconteceu ao Michael naquela sala de aula (e, como descobrimos, mais tarde às mãos dos seus colegas de escola que o atormentavam impiedosamente) afetou-o de forma tão grandiosa devido ao perfecionismo enraizado no seu caráter. Outra criança poderia ter passado por tal provação sem problemas, não querendo saber se não conseguia somar dois e três, mas para o Michael não poderia ter havido maior humilhação.

O RAY BRYANT

O facto de alguém que, em regressão, experienciou a vida de um soldado da Crimeia ter pavor de aranhas parece ridículo, mas não para o Ray. A sua fobia é um excelente exemplo de como o inconsciente pode distorcer a experiência na sua tentativa de proteger a mente consciente.

Desde que me conseguia lembrar, tinha tido uma aversão absoluta por aranhas — sem saber porquê. Não era apenas um simples medo. A visão de uma aranha, mesmo bastante pequena, fazia-me sentir mal, e o pensamento de uma aterrar em mim lançar-me-ia num quase pânico.

Claro que era uma fobia embaraçosa para um homem de um metro e oitenta de altura, aparentemente bastante normal, chefe de família.

Tudo bem quando apenas a minha mulher, Audrey, estava presente. Ela passou a compreender e aceitou que, se uma aranha aparecesse na sala, teria de ser ela a tirá-la dali. Sabia que se qualquer outra criatura viva surgisse — cobra, lagarto, escaravelho, vespa, cão selvagem ou o que quer que fosse — eu enfrentá-la-ia alegremente. Aranhas, não. Definitivamente não.

O verdadeiro embaraço surgia quando outras pessoas estavam em casa, amigos ou familiares, talvez, que não conseguiam compreender tão prontamente uma fobia a aranhas. Então, se uma aranha aparecia e eles a apontavam, eu tinha de fingir que não a via, ou não conseguir chegar a ela antes que fugisse para algum canto inacessível.

Era um incómodo constante, mas pensei que era a cruz que teria de carregar ao longo de toda a minha vida. Sabia que havia alturas em que me causaria não apenas embaraço, mas sofrimento físico real, como a vez em que alguma pessoa desconhecida aparentemente se apercebeu do meu medo e me enviou uma aranha viva numa caixa. Nunca esquecerei o quão enjoado me senti quando abri aquela encomenda e a pobre criatura correu do cativeiro diretamente para o meu braço.

Depois veio o dia em que fui ter com o Joe Keeton por interesse em regressão hipnótica. Estava interessado em regressar a vidas passadas, não em ver-me livre de fobias. Naquela altura, não percebia que as fobias podiam ser curadas por hipnose, nem me passou pela cabeça que teria de libertar bloqueios de memória como os que causavam as fobias para poder regressar plenamente.

Quando tentei regressar e encontrei a minha memória bloqueada por volta dos sete anos de idade, não conseguia compreender que coisa terrível na minha infância tinha eu medo de enfrentar. Foram precisas doze sessões consecutivas de persuasão e de insistência para me fazer passar por isso antes que a história saísse, a história que eu não tinha percebido que estava lá para ser contada.

Gradualmente, a cena de pesadelo surgiu. Eu estava de pé nas escadas da casa em que vivia aos sete anos de idade e, no topo das escadas, havia algo tão terrível que eu não conseguia suportar olhar. Conhecia a sua forma, mas a minha mente recusava-se a reconhecê-la ou a deixar-me olhar.

Sob hipnose profunda, passei por aquele cenário agonizante repetidamente antes de convencer o meu subconsciente de que queria mesmo a resposta. Chorando e gritando como uma criança de sete anos perante os olhos de todos os outros no grupo de regressão, finalmente permiti que a imagem completa se revelasse.

Foi logo a seguir à guerra. Os primeiros seis anos da minha vida tinham consistido em muitas noites de ser acordado e levado à pressa para abrigos antiaéreos. O meu pai era marinheiro e, como a minha mãe queria que estivéssemos com ele o máximo de tempo possível, levou-nos para locais onde ele estava destacado, tais como Liverpool, Glasgow e Plymouth, cidades que sofreram pesados bombardeamentos. Isso tinha-me deixado uma criança nervosa e, durante muito tempo após a guerra, sofri tanto de pesadelos como de sonambulismo, por vezes de ambos ao mesmo tempo.

Mas foi numa noite em particular que o meu terrível bloqueio de memória se formou. Eu tinha visto um filme do Tarzan no qual as pessoas tinham sido comidas por uma aranha de um metro e oitenta. Nessa noite, voltei a fazer sonambulismo, escadas abaixo, e no meu pesadelo acordado a aranha gigante reapareceu no topo das escadas. Dei um grito. A minha mãe acordou e veio a correr ter comigo num

ligeiro pânico. Mas, no meu pesadelo, não era ela que vinha a correr escadas abaixo para me apanhar, mas sim aquela aranha enorme e repugnante.

Fiquei estupefacto quando tudo isso saiu da regressão. Não tinha qualquer memória consciente de que tal coisa me tivesse acontecido. Devo ter bloqueado isso do meu consciente imediatamente após aquela aranha me apanhar nas suas mandíbulas, mas o horror às aranhas tinha continuado vivo.

E agora? A visão de aranhas já não me incomoda. Até lhes toquei, em momentos de particular audácia. Geralmente, no entanto, limito-me a ignorar a sua presença.

Não diria que gosto das coisas agora. Mas também, depois de um pesadelo como esse, quem gostaria?

A JENNIFER

Desde a primeira infância que a Jennifer tinha de ter muito cuidado com facas — de facto, tinha de se manter afastada delas, porque até a visão de uma lhe dava um impulso de golpear a sua própria garganta. Quando a família se sentava para uma refeição, não eram permitidas facas na mesa; as refeições fora, em restaurantes, eram um problema particular e, a menos que o anfitrião fosse compreensivo, as festas eram impossíveis. Começou a sentir-se como uma pária social.

Sob hipnose, ela foi capaz de voltar totalmente atrás nas suas memórias até à idade de 5 anos e meio, onde parou abruptamente. Encolheu-se na cadeira, com os pés recolhidos por baixo de si, com os nós dos dedos metidos na boca e os olhos bem fechados. Já não era uma jovem mulher; era uma criança aterrorizada. Não conseguíamos tirar-lhe uma palavra, embora estivesse obviamente a passar por algo muito traumático. Quando pareceu que ela já estava naquele estado há

algum tempo, trouxe-a suavemente de volta ao presente, dizendo-lhe para reter memórias completas do que tinha acabado de experienciar.

Ela contou-nos que estava na casa dos pais, a ver um programa de televisão sobre o Jack, o Estripador, ou uma história do género, e que a combinação de terror e fascínio a estava a colar ao aparelho. Com a sua perspetiva de adulta, conseguia agora ver como tinha desenvolvido uma fobia tão perigosa.

No dia seguinte, recebemos uma chamada telefónica dela. Contou-nos que, quando tinha chegado a casa na noite anterior, tinha pegado em todas as facas que conseguiu encontrar na casa, colocara-as num grande círculo no chão e depois sentara-se no meio do círculo por mais de dez minutos. A sua fobia estava conquistada.

A SRª M.

A Sra. M., uma matrona de hospital reformada, era um pilar da comunidade, zelosa e cumpridora da lei. A sua fobia, então, era ainda mais notável: estava aterrorizada por polícias. Mesmo que estivesse a conduzir o seu carro, a visão de uma carrinha da polícia perturbava-a tanto que tinha de parar ou de mudar de direção.

O bloqueio inconsciente dela manifestou-se sob hipnose entre os seis e os sete anos de idade. Desfez-se em lágrimas, mas, por entre os soluços, conseguiu contar-nos o que estava a acontecer. Estava no seu quarto, para onde o pai a tinha enviado depois de descobrir que ela tinha partido um objeto decorativo na casa do vizinho do lado. O pai disse-lhe que ela deveria ficar no quarto enquanto ele ia buscar um polícia para a levar. Alguns minutos mais tarde, ouviu passos lentos e pesados a subir as escadas, tornando-se mais altos e mais ameaçadores a cada degrau. À medida que se aproximavam do quarto, o terror da criança atingiu o ponto de febre — tal como o da matrona, sob hipnose. "Deus, eu estava aterrorizada", disse ela após a sessão — mas, pelo menos, sabia agora de onde vinha o seu medo irracional.

A ameaça do pai parece-nos terrível hoje em dia, embora fosse frequentemente utilizada pelos pais há uma geração atrás. Com a sua atuação dramática, no entanto, ele conseguiu levá-la um pouco mais longe do que era habitual e, no processo, causou involuntariamente uma fobia grave na sua própria filha.

O PAUL H.

O Paul H. tinha dezoito anos quando veio a uma sessão pela primeira vez. Era fascinado por fantasmas, espiritismo e outros fenómenos psíquicos, e estava convencido de que, quando era mais novo, tinha tido um vislumbre da morte. Mais ainda, tinha a certeza de que um fantasma ou um anjo da guarda lhe tinha salvado a vida.

Antes de o colocar sob hipnose, o Paul contou-nos as suas memórias conscientes do acontecimento. Disse que estivera a brincar num parque perto da sua casa, onde o município tinha erguido um velho poste de telégrafo equipado com cordas de baloiço, num parque infantil de aventuras. Parece que não tinham enterrado o poste com profundidade suficiente, pois um dia o Paul e um amigo viram com horror o poste começar a tombar na direção deles. Parecia estar a ir direitinho ao Paul, quando ele sentiu algo a empurrá-lo para o lado, segundos antes do momento em que calculou que o poste o deveria ter atingido. Em vez disso, o poste atingiu o seu amigo e matou-o.

Conscientemente, o Paul insistia que o poste o deveria ter atingido a ele e que, se não fosse o seu anjo da guarda, tê-lo-ia feito.

Foram precisas várias sessões antes que ele conseguisse suportar enfrentar novamente a morte do amigo, mas finalmente, em hipnose profunda, reviveu o trágico incidente. A sua voz tremia de medo, e ele estava meio a suspirar, meio a soluçar: "Não me consigo mexer, não me consigo mexer." Depois, o seu tom mudou para um de completa surpresa, e disse: "Mexi-me." Aterrorizado, continuou a repetir o

nome do amigo, olhando para o rapaz que jazia morto aos seus pés. "Estou a flutuar", disse ele, numa voz misteriosa. "Estou a flutuar para longe."

"Não estás a flutuar para longe", disse-lhe eu.

"A culpa é minha... devia ter sido eu."

"A culpa não é tua, e não estás a flutuar para longe. Alguém foi chamar uma ambulância?"

"Foram todos... Agora alguém voltou... É... É... Alguém me moveu... Eu mexi-me..."

"Não estás paralisado. Consegues mexer-te, não estás paralisado e não estás a flutuar para longe."

"Mas o poste... o poste caiu à minha volta." Depois começou a gritar. "É a corda no topo... baloiçou à volta... Devia ter sido eu."

"Não devia ter sido tu, Paul. Nada disto é culpa tua."

"Mas a corda fê-lo baloiçar para lá de mim... Falhou-me e atingiu-o a ele."

E assim, depois de todo este tempo, ele finalmente soube a verdade: não fora nenhum fantasma que o salvara, mas sim uma corda de segurança que tinha feito o poste desviar-se dele. Com este conhecimento, o Paul foi capaz de aceitar que não deveria sentir qualquer culpa, que não havia nada que pudesse ter feito para salvar a vida do amigo. Já não sentia que tinha cometido um crime por sobreviver quando o seu amigo tinha morrido.

OUTROS CASOS

Não tenho espaço neste pequeno livro para analisar todos os casos de perturbação psicológica de que tratei nos meus anos como hipnoterapeuta.

Eles abrangem um espetro incrível de queixas, desde pequenas irritações a terríveis doenças debilitantes, mas, como espero ter mostrado, todos partilham o mesmo padrão de repressão inconsciente que só pode ser libertada através da verdadeira hipnose. Talvez estes últimos casos ajudem a mostrar como as fobias tanto partilham esta característica comum como exibem as suas próprias peculiaridades únicas.

O Peter H. sofria de depressão há anos, andava a tomar medicação receitada, e tudo por causa do seu medo da Bomba Atómica. Revelou isto sob hipnose, dizendo que o medo de uma morte lenta por radiação era a causa profunda da sua depressão. Quando lhe foi sugerido, concordou que, se se mudasse para o centro da cidade, ficaria no local exato onde a bomba cairia e, assim, morreria imediatamente. Pode ser uma loucura, mas há que admitir que tem uma certa lógica! O Peter mudou-se imediatamente para uma casa no centro da cidade, seguro com o conhecimento de que, se alguma vez rebentar uma guerra nuclear, morrerá na hora. A sua depressão desapareceu.

A Sra. W., uma mãe de quatro filhos com vinte e nove anos de idade, tinha horror a jornais, a noticiários de televisão e a tudo o que estivesse relacionado com a atualidade. A sua fobia tornou-se tão grave que nem sequer conseguia passar por uma papelaria sem se sentir mal. Depois, começou a preocupar-se com a possibilidade de os comprimidos que tomava estarem a prejudicar o seu organismo. Sob hipnose, revelou que tinha vivido numa base da RAF na Alemanha Ocidental quando se casou pela primeira vez. Lembrava-se do toque das sirenes num simulacro de alerta nuclear e, mais uma vez, sentiu-se

impotente perante a sua situação. Pois, como percebeu, não era propriamente a ideia da guerra que a tinha perturbado, era a ideia de que tinha apenas vinte anos, já estava grávida do seu segundo filho e estava a "perder a vida". O seu inconsciente utilizou a ideia da guerra e das armas nucleares para disfarçar o seu próprio desapontamento por a vida ter tomado o rumo que tomara para ela. Dez anos mais tarde, tendo enfrentado esses sentimentos, foi capaz de os racionalizar e, no final da sessão, provou que tinha superado a sua fobia ao ler um jornal sem um único vestígio de medo.

A Wendy era uma estudante estagiária de ensino, na casa dos vinte anos e a trabalhar na carreira que escolhera, que sofria de crises ocasionais de depressão inexplicável. Sob hipnose, lembrou-se de que, na escola infantil, uma professora a tinha castigado por deitar abaixo os blocos de construção de um colega de turma. Em vez de a castigar de uma forma razoável, a professora obrigou-a a sentar-se numa cadeira alta de bebé em frente de toda a turma — mais uma vez, uma forma de humilhação ritual em vez de qualquer forma construtiva de castigo. A angústia da Wendy ao recordar o incidente após tantos anos foi uma indicação de quão profundamente ele tinha ficado incrustado no seu inconsciente. Curiosamente, o incidente também ajudou a convencer tanto a Wendy como os seus colegas sobre os perigos de envergonhar as crianças pequenas em frente dos seus pares; todos prometeram nunca o fazer assim que concluíssem a sua formação de professores.

A Doreen sofria de culpa inconsciente, motivada pela sua adesão estrita às suas crenças religiosas. Estava presa num casamento infeliz que acreditava não poder abandonar, tanto porque sentia que isso quebraria os seus votos matrimoniais como porque tinha quatro filhos. O próprio pensamento de deixar o marido, por muito infeliz que estivesse, colocava-a num estado de neurose de ansiedade. Esta culpa era tão obsessiva que ela nem sequer se apercebia de que todos os quatro filhos andavam a tomar medicação para os nervos, como resultado direto da tensão em casa. Num estado leve de hipnose,

aconselhei-a a ir conversar com um dos membros do clero na igreja que frequentava, o que ela fez, no espaço de uma semana. Para sua surpresa, foi-lhe dito que o divórcio era possível, até aconselhável — e a sua tensão e sentimentos de culpa desapareceram.

A Barbara provou ser um dos casos mais difíceis que tive de resolver, principalmente porque a punição que infligira a si própria era muito severa. Sofria de tensão e depressão há mais de trinta anos e, na altura em que recorreu a mim, estava consumida pela infelicidade. Era enfermeira, vivia no norte de Inglaterra, e ela e o marido não eram ricos. A mãe e a irmã viviam em Londres, e ela não tinha posses para pagar a viagem de comboio para as ir visitar com muita frequência. Quando a mãe adoeceu e foi internada no hospital, a Barbara começou a sentir-se mal por não estar com ela; quando a mãe morreu depois de um AVC súbito, ficou inconsolável. O seu luto e a sua culpa foram mais tarde agravados pela censura da irmã e, durante os trinta anos seguintes, puniu-se por um crime que não tinha cometido.

Tendo enfrentado a morte da mãe mais uma vez, desta vez sob hipnose, mostrámos à Barbara a verdade da questão: como ela não tinha tido capacidade financeira para viajar para ir ver a mãe, como tinha responsabilidades na altura de cuidar dos seus próprios filhos, como a irmã que mais tarde a acusou de não querer saber vivia muito perto do hospital da mãe e, por isso, podia visitá-la sem qualquer dificuldade. Demorou muito tempo, mas finalmente ela acreditou em nós e finalmente parou de se magoar.

A única coisa errada com a Danielle, uma jovem mulher bonita e de boa saúde, era que não conseguia suportar a sua própria irmã. Não fazia ideia de onde surgia a inimizade em relação à irmã mais nova, até que a levámos de volta à idade de 2 anos e meio, quando a irmã nasceu:

"Onde estás, Danielle?"

"Num quarto."

"Onde?"

"Em casa."

"Estás bem?"

"Sim."

The Power of the Mind

"O que se passa?"

"A minha mamã tem um bebé novo nos braços."

"Isso é bom."

"Não, não é. Já ninguém olha para mim."

"Não faz mal. É só porque ela é nova. Tu és muito bonita. Vão olhar para ti."

"Não, não vão... e a minha mamã tem de lhe dar de mamar."

"A tua mamã não te dá de mamar a ti?"

"Oh sim, mas não é a mesma coisa. Ela tem o bebé ao colo para lhe dar de mamar."

"Queres que ela te dê de mamar da mesma maneira?"

"Com aquela coisa? Que nojo!"

"Bem, então..."

"Já ninguém olha para mim. Querem todos ver o bebé."

"Ah, mas pensa só em quando ela for mais crescida. Vais poder brincar com ela, não vais?"

"Sim."

"Vais poder sempre dizer ao bebé o que fazer. Ela vai ser sempre mais nova do que tu."

"Sempre?"

"Sim, sempre."

"Ela nunca vai ter a minha idade?"

"Não, nunca."

"Ohhh!"

Por vezes, para resolver um conflito, é necessário usar apenas um toque de astúcia. Ao ser retirada da hipnose, a Danielle lembrou-se desta conversa e percebeu que tinha estado a sofrer de um rancor de infância durante toda a sua vida. O seu inconsciente tinha ditado as regras durante tempo suficiente — e a irmã merecia certamente um descanso!

Por vezes, levo um paciente de volta ao longo de toda a sua vida e continuo sem encontrar qualquer vestígio da causa do trauma de que está a sofrer. Desde que concordem, levo-os então de volta a memórias anteriores ao nascimento, para tentar encontrar aí a causa. Os resultados deste tipo de tratamento são tão satisfatórios para o paciente como o são quando o trauma é encontrado em algum ponto da própria vida do paciente, mas são ainda mais interessantes pela luz

que lançam sobre as teorias discutidas no Capítulo 4 sobre a regressão hipnótica.

Antes de descrever alguns destes casos, devo salientar algo que mencionei anteriormente. Ninguém é forçado, sob hipnose, a dizer algo que não deseje dizer. Nenhum paciente tem de responder a uma pergunta se não o quiser fazer, e ninguém tem de explicar la causa de um trauma se preferir guardá-la para si. Mas têm de o reviver, se quiserem libertar-se da sua influência.

A Pauline tinha medo de alturas durante todos os seus vinte anos, mas nada nas memórias da sua própria vida dava qualquer razão para tal fobia. No entanto, assim que lhe disse para procurar quaisquer outras memórias na sua mente inconsciente, a sua respiração tornou-se muito agitada e o seu batimento cardíaco começou a acelerar. Estava obviamente sob grande tensão, e foram precisas três sessões antes que conseguisse enfrentar o incidente que estava a reviver. Eis o que ela nos contou sobre isso:

Disse que era o filho de quinze anos de um cavalheiro de Londres que trabalhava num banco. O meu nome era John Roberts. Tinha andado numa escola privada e vivíamos numa casa grande com vista para o Regent's Park.

Foi por volta do fim do século passado. Eu estava na varanda do terceiro andar da casa a ver um desfile passar na rua abaixo. Descrevi uma carruagem dourada e soldados montados nos seus uniformes coloridos.

A seguir, eu estava deitado no chão a olhar para cima, para um cavaleiro cujo cavalo se empinava de terror. Vi os cascos do cavalo a descer em direção à minha cabeça. Depois, não houve mais nada.

Eis o relato da mãe da Pauline sobre a regressão: "A Pauline é uma scouse, com um sotaque de Liverpool bastante forte, e fiquei

maravilhada ao ouvir a sua voz e sotaque mudarem para um sotaque refinado, tal como o do filho de um cavalheiro. Uma coisa interessante é que ela sempre foi uma criança muito inteligente. Sabia ler e escrever antes de ir para a escola."

Alguns dias após o tratamento, um fotógrafo de um jornal levou-a ao telhado de um edifício alto em Liverpool e tirou-lhe uma fotografia em que ela aparecia inclinada sobre a borda. Reviver a experiência da regressão a uma vida passada tinha obviamente eliminado a sua fobia de alturas; mas seria a regressão verdadeira?

Como o acontecimento tinha parecido o desfile do Jubileu de Ouro da Rainha Vitória, fomos aos arquivos do Liverpool Echo e encontrámos muitas páginas que noticiavam o desfile. Quase no fim da notícia vinham duas linhas: "Várias pessoas caíram de pontos de observação vantajosos." Não avançámos mais na nossa investigação, mas o facto mais importante mantém-se: a Pauline perdeu o medo.

O Jack Pleasant, um redator da revista Weekend, conta a história da Carol Masters:

Quando assisti a uma das sessões do Joe Keeton pela primeira vez, como jornalista cético, fui apresentado à bonita Carol Masters, de vinte e três anos, que se tinha voluntariado para a regressão.

Perguntei-lhe se era casada e ela disse-me que sim, mas que não tinha filhos e não queria ter nenhum até ter pelo menos vinte e seis anos. Curiosamente, disse que mantinha isto desde que era rapariga, embora não soubesse a razão, apenas que "simplesmente não queria".

Sob a hipnose do Joe Keeton, a Carol regressou rapidamente, transformando-se aparentemente em Catherine Jeffries, a mulher de um ferrador que vivia na então aldeia de Woking, em Surrey, por volta do final do século passado. Falou com interesse sobre a vida nesses

dias até que, de forma sobressaltada, começou a passar pelas dores do parto. O ano era 1898. A Catherine Jeffries tinha vinfe e cinco anos.

E o parto provou ser fatal, tendo ela e o bebé morrido obviamente. O Joe Keeton retirou rapidamente a Carol da hipnose.

Parecia uma coincidência notável que uma jovem mulher, que nesta vida mantinha há muito, de forma irracional, que não queria bebés até passar dos vinte e cinco anos, tivesse aparentemente morrido a ter um com essa idade numa vida anterior.

Será possível que a morte da pobre Catherine Jeffries, há quase cem anos, estivesse de alguma forma ligada à fobia atual da Carol Masters?

Acho a ideia muito tentadora de aceitar, especialmente porque acompanhei a história da Catherine Jeffries, visitando Old Woking, como é agora, perto da parte da cidade construída mais recentemente. O moinho no rio Wey que a Carol descreveu sob hipnose tinha existido até se queimar há treze anos. A igreja tem de facto uma torre, e não uma agulha, como ela insistiu.

Uma família chamada Martin era realmente proprietária de uma loja local na década de 1890, à qual ela disse que comprava tecido para fazer as suas próprias roupas. A Carol Masters (que, já agora, não é o seu nome verdadeiro) vivia em Liverpool quando a conheci em 1977 e nunca na vida tinha visitado Woking. O Joe Keeton perdeu o contacto com ela agora.

Seria interessante saber se ela acabou por ter um bebé. E, se assim foi, se adiou a decisão até passar a idade de vinte e cinco anos, a idade em que Catherine Jeffries morreu no parto?

Uma jovem mulher casada em Birmingham, que frequentava um dos meus grupos de regressão, revelou que sempre fora obcecada com

a Oxfam e com qualquer instituição de caridade relacionada com crianças carenciadas. Não se tratava apenas de um caso de doar algum dinheiro ocasionalmente: mesmo quando era criança, tinha constantemente feito os possíveis por ajudar crianças necessitadas. Na sua primeira sessão de regressão, ela recuou até à Guerra Civil Inglesa e começou a gritar que estava prestes a ser arrastada para ser enforcada pelo homicídio dos seus dois filhos.

Após várias sessões, descobrimos que o marido tinha ido servir no exército dos Roundheads (Cabeças Redondas) e que ela tinha sido deixada a lutar pelo seu próprio sustento e pelo dos dois bebés. Gradualmente, as suas condições de vida pioraram, até que ela e as crianças estavam realmente a morrer de fome, e, em desespero, ela sufocou-as em vez de as ver morrer de fome. Obviamente, um caso como este é virtualmente impossível de corroborar mas, verdadeiro ou falso, é uma explicação notável para a obsessão inexplicável de uma mulher adulta.

Tenho deparado com outros casos de aparentes memórias de vidas passadas a influenciar as atitudes inconscientes do presente: o defensor empenhado da sabotagem de caçadas que regressou a uma criada de cozinha que tinha sido despedaçada até à morte pelos cães de caça do seu patrão; o sofredor de dores nas costas que regressou a uma personagem do século anterior cuja queda de uma varanda tinha causado graves lesões nas costas; a mulher com os dedos perpetuamente frios que regressou a um rapaz de quinta cujos dedos tinham ficado presos numa enfardadeira.

Todos os três superaram as suas dificuldades assim que experienciaram as suas regressões, mas quem pode dizer se estas experiências foram "reais" ou não? Talvez uma das lições deste livro seja a de que não deveríamos ter tanta certeza sobre o que consideramos ser o significado da palavra "real".

7 Conclusão

Apenas ocasionalmente tenho sido capaz de ajudar as pessoas a mudar tanto a forma como usam as suas mentes que elas desenvolveram a capacidade de recordação total. Estou grato ao editor do Liverpool Echo por conceder permissão para citar verbalmente o relato de Chris Barrow nesse jornal sobre a história de Linda Neville-Jackson:

Graças à hipnose, Linda Neville-Jackson tem uma memória fotográfica. E isso significa que, em vez de ter de vasculhar armários de arquivo à procura de um documento importante de que o seu chefe precisa urgentemente, Linda simplesmente fecha os olhos e "vê-o".

Esta capacidade de recordação instantânea coloca-a numa categoria à parte, e ela nunca falha em surpreender o seu chefe, que é o diretor executivo da Land & Marine Construction Company em Ellesmere Port.

"De facto", riu-se a Linda, "acho que ele não sabe como eu o faço. Disse-lhe que tenho feito terapia de regressão com um hipnotizador, mas não tenho a certeza de que ele se aperceba de que a memória fotográfica é um efeito secundário."

A Linda decidiu voluntariar-se para as sessões com o especialista em hipnose Joe Keeton depois de o ouvir apelar a voluntários num programa de televisão.

"Fiquei interessada pelas afirmações que ele fez e decidi servir de cobaia", acrescentou a Linda. Mas ela teve de trabalhar no seu talento recém-descoberto. "Dizem que a prática leva à perfeição... e parece ser o caso comigo, embora não funcione muito bem fora do escritório", disse ela.

Como todas as secretárias sabem, o chefe está sempre a perder qualquer coisa e precisa de um bom assistente pessoal ao seu redor — quanto mais não seja para se juntar à caça aos papéis.

"Antes de fazer um curso de hipnose, eu já tinha passado pela fase de procurar por todo o lado com chefes anteriores", disse a Linda. "Agora já não tenho esse problema. Quando algo é pousado — e por vezes é num daqueles locais seguros onde nunca se olha até que tudo o resto tenha falhado — a minha mente tira uma fotografia disso. Quando, algum tempo mais tarde, o meu chefe me pede o documento, sei exatamente onde ir para o encontrar."

Um exemplo leve, talvez, mas suficientemente verdadeiro e significativo para servir de lição.

O que espero ter mostrado neste livro é que ainda estamos muito longe de compreender a mente humana. Como alguém disse uma vez, o problema de compreender o cérebro é que só temos um cérebro com o qual o compreender. Todos os dias deixamos as capacidades contidas nas nossas mentes jazerem incultas, enquanto os nossos corpos sofrem de doenças e as nossas vidas são prejudicadas pelo stresse da vida quotidiana. Todos os dias as nossas mentes inconscientes agem, desconhecidas das nossas mentes conscientes, para nos ajudar a sobreviver. Todos os dias nos afastamos cada vez mais daquilo que poderíamos ser.

Os exemplos citados no livro mostram justamente o quanto está à espera de ser descoberto dentro do inconsciente. As memórias de vidas passadas, os planos para as capacidades de cura, os mecanismos de segurança que nos protegem — são todos parte desta coisa que chamamos o inconsciente.

Outrora, quando éramos caçadores e dependíamos das nossas aptidões naturais para a sobrevivência, estávamos em sintonia com as nossas mentes inconscientes. Elas deixavam-nos adormecer num piscar de olhos, acordar revigorados quando estávamos prontos e ficar em alerta no momento em que qualquer perigo se apresentasse. Dependíamos das nossas mentes inconscientes para nos curar quando

estávamos doentes, para nos fazer passar pelas dificuldades e para nos proteger da fraqueza e da fadiga.

Depois, ao longo dos séculos, tornámo-nos cada vez mais sofisticados, confiando crescentemente nas nossas capacidades conscientes para mudar o ambiente em que vivíamos, em vez de permitir que as nossas mentes inconscientes se adaptassem a essas circunstâncias. Claro que lucrámos com a nossa capacidade de mudar o mundo. Mas lucrámos à custa da harmonia que outrora existia dentro das nossas mentes. Onde outrora coexistiam, o consciente e o inconsciente parecem agora lutar. Sofremos de fobias, andamos com os nervos à flor da pele, lutamos para deixar a nossa marca no mundo em vez de simplesmente vivermos. Tornámo-nos cada vez mais dependentes das nossas mentes conscientes e negligenciámos sistematicamente a enorme capacidade do inconsciente.

O homem que inventou a Máquina de Costura Singer chegou a um impasse quando não conseguia fazer com que a linha corresse de forma consistente através da agulha. Quando estava à beira do desespero, sonhou uma noite que estava a ser perseguido por nativos que empunhavam lanças. À medida que se aproximavam, notou que cada lança tinha um orifício na base da lâmina, e na manhã seguinte fez uma agulha com o respetivo olho perto da ponta, em vez de ser no topo. A sua máquina estava completa.

Nós também podemos lucrar com as capacidades inconscientes dentro de nós: só precisamos de aprender como. Da mesma forma que parecemos carregar as memórias daqueles que nos precederam dentro das nossas mentes, também herdamos as forças e as imunidades dos nossos grandes antepassados, os sobreviventes. Para redescobrir essas forças, não seria pior do que observar os modos do reino animal: os morcegos com o seu radar, os golfinhos com a sua comunicação telepática, as aves com o seu sentido de navegação. O que estamos a ver neles é a relação harmoniosa do corpo, do consciente e das mentes inconscientes.

Se quisermos sobreviver, precisamos de nos recriar, de combinar o conhecimento do presente com as capacidades do passado. Precisamos de criar uma nova mente, uma mente que consiga compreender os mistérios da regressão, uma mente que não consiga guardar segredos de si própria. Acredito que estamos a caminho desse objetivo; quão longe, não o sabemos dizer. Se não for por nós, que seja pelo futuro, deveríamos perseguir esse fim. É tempo de reivindicarmos as nossas mentes.

E finalmente... de Herbert Spencer outra vez:

A opinião é, em última análise, determinada pelos sentimentos, e não pelo intelecto.

Apêndice A: Ray Bryant

[Testemunho Pessoal]

Outrora pensei que a minha mente era a única reserva realmente exclusiva que eu podia alegar possuir, o único lugar no mundo que era absolutamente o meu domínio, o meu segredo. Agora já não tenho tanta certeza.

Agora aprendi que, de alguma forma, a partilho com outros já mortos há muito. Não só as minhas memórias, experiências e preconceitos estão ali alojados, mas também os de muitas outras pessoas diferentes que me precederam.

Descobri isto através do facto de ser regressado a vidas passadas sob hipnose — muitas, muitas vezes. Mas não me perguntem como pode ser, ou o que é que nos acontece, pois eu ainda não o sei, honestamente.

Tudo o que sei é que, sempre que sou hipnotizado, consigo recordar as memórias de um rapaz de quinta de Essex do século dezanove chamado Robert Sawyer, e antes dele um veterano da Guerra da Crimeia chamado Sargento Reuben Stafford; antes dele um cocheiro do século dezoito chamado Wilfred Anderton, antes dele uma menina que morreu com cerca de oito anos de idade, antes dela uma governanta do século dezassete chamada Elizabeth e, por tudo o que sei, outros ainda por descobrir.

Um deles, o Sargento Stafford, existiu certamente. Nasceu por volta de 1824 e morreu por afogamento em 1879. Toda a sua vida no exército está registada e, sempre que sou questionado sob hipnose sobre esse registo, sou invariavelmente exato. Quando fui levado ao dia em que ele foi ferido, na Batalha das trincheiras de Sebastopol na Crimeia, passei novamente pela agonia que ele sentiu quando a metralha lhe atingiu a mão.

Ainda não se provou que as outras personagens tenham vivido, como se provou em relação a Stafford, mas vestígios delas poderão ser encontrados um dia. De facto, a maioria das regressões que presenciei produziram pessoas das quais não se consegue encontrar qualquer vestígio — mas isso dificilmente é surpreendente quando se considera que em eras anteriores milhões de pessoas pobres passaram por esta vida sem deixar qualquer memorial ou qualquer marca. Não eram todas Marias Antoinetas, ou Dick Turpins, ou Napoleões Bonapartes, como produzem algumas das sessões de "regressão" mais fantasiosas.

Devo admitir que, quando fui ver o hipnotizador Joe Keeton pela primeira vez, lá em 1981, para escrever uma série de artigos de fundo sobre hipnose para o meu jornal, sempre fora fascinado pela ideia da reencarnação e estava ansioso por fazer uma tentativa de "reviver" vidas passadas. No entanto, cedo se descobre que o Joe é uma personagem muito prática, que tenta rapidamente arrancar-nos da cabeça todas as noções imaginativas sobre o sobrenatural.

Ele é, por profissão, um hipnoterapeuta, e profundamente interessado na antiga ciência da hipnose como um meio prático de alcançar todas as capacidades latentes que a mente humana detém. Regressar pessoas é o seu passatempo. É um assunto que o fascina, e tem-no feito há um quarto de século ou mais. Ele realizou milhares de sessões e tem quilómetros de gravações em fita para mostrar que este é um fenómeno digno de uma investigação mais profunda por parte das universidades.

Isso deve-se ao facto de, ainda mais admiráveis do que os resultados das regressões, serem os benefícios médicos que aparentemente se podem retirar do uso da hipnose com pacientes que sofrem de toda a espécie de condições supostamente incuráveis. Alguns médicos estão muito interessados no trabalho de Joe Keeton e de outros como ele. Poderá não demorar muitos mais anos até que a hipnose como auxílio médico saia da categoria "marginal" e ganhe uma nova respeitabilidade.

Esse é um assunto inteiramente diferente, contudo. Tudo aquilo de que estou realmente qualificado para falar é da minha própria experiência de regressão hipnótica.

Através do Joe aprendi que a reencarnação não é a explicação última e única possível para a regressão a vidas passadas. Ele abriu-me os olhos para as teorias de memórias herdadas através dos genes, de comunicação telepática, de criptomenesia, na qual a maravilhosa capacidade da mente, semelhante a um computador, armazena informação adquirida há muito tempo sem que estejamos conscientemente cientes da sua retenção, de talvez uma espécie de banco de memória cósmico do qual todos nós podemos usufruir e até, como alguns quereriam acreditar, uma vertente do espiritismo.

Como é que posso ser levado de volta ao inverno de 1855 e sentir o frio cortante que Reuben Stafford sentiu na Crimeia, quando eu próprio nunca tive de sofrer tais condições? Como é que posso falar da

vida dele, quando eu próprio nunca servi nas forças armadas? Como é que posso dizer-vos precisamente os dias das suas promoções a cabo, a sargento, a sargento-mor, o dia da sua baixa e o dia da sua morte, quando é muito improvável que tais acontecimentos tenham alguma vez sido escritos em qualquer lugar que não fosse nos registos do exército e do tribunal do médico legista dos quais eu não tinha conhecimento?

Numa sessão de regressão, quando me tinham feito passar novamente pelo momento do seu afogamento no Tamisa (aparentemente o suicídio de um homem muito infeliz), o grupo entregou-me uma cópia da sua certidão de nascimento. Esse foi um momento muito estranho, como se pode imaginar.

Não senti medo, contudo, nem qualquer outra emoção desagradável. Apenas senti uma espécie de tristeza e, depois, uma compreensão da paz profunda que eu, Ray Bryant, sempre sentira na proximidade da água. O miserável Reuben Stafford tinha encontrado a paz finalmente na água, e eu tinha-o recordado sempre subconscientemente.

Mais tarde visitei o cemitério onde se sabia que Reuben Stafford estava sepultado. Não consegui encontrar a sepultura real, pois infelizmente ela já deu lugar a outros sepultamentos há muito tempo, mas, mais uma vez, aquele sentimento estava correto. Olhei para as árvores ali e soube que as suas raízes tocavam pelo menos uma parte do pó que tinha sido Reuben.

"Reuben", murmurei, "hoje trouxe-te as tuas memórias de volta. Memórias e restos físicos juntos novamente, pela primeira vez em mais de cem anos."

Como vê, a pessoa fica muito afeiçoada a estas personagens cujas memórias descobre na sua mente. Elas são, afinal, uma parte da nossa própria constituição. Ao reviver as suas vidas, descobre-se

frequentemente que alguns dos preconceitos ou convicções que sempre defendemos não nos pertencem de todo, mas faziam parte das vidas delas.

Por exemplo, eu sempre tivera uma antipatia irracional pelos franceses, por nenhuma razão que conseguisse decifrar. Depois fui regressado a Reuben Stafford e descobri que ele, tal como milhares de outros soldados britânicos, desprezava os seus aliados franceses na Crimeia. Desde que percebi que este era um preconceito dele e não meu, a minha antipatia desnecessária pelo povo francês desapareceu e agora, com a idade de quarenta e seis anos, comecei a aprender francês.

Então, como pode acontecer este fenómeno maravilhoso?

Adoraria acreditar na reencarnação, e não descartei inteiramente a sua possibilidade da minha mente. As ondas de pensamento são, afinal, uma força de energia, e qualquer cientista dirá que a energia não pode ser destruída. Será possível que esta força vital dentro de nós salte de um ser físico para outro, da morte para a conceção, repetidamente, como uma faísca a saltar de um cabo partido?

Desde que conheci o Joe Keeton, no entanto, tive de dar a devida consideração a todas as outras teorias. O espiritismo descarto-o completamente, embora outros possam não o fazer. Isto não é chamar os mortos do outro lado, porque na regressão hipnótica as personagens com quem deparamos podem falar apenas dos seus próprios tempos, das suas próprias memórias — nada do presente.

A memória herdada geneticamente é uma ideia interessante, mas tem algumas falhas graves. As mais importantes, no meu entender, são estas:

a) Se estivéssemos a lidar aqui apenas com memórias que herdámos dos nossos antepassados, seria de esperar que alguns dos

nossos avós ou bisavós conhecidos, ou tios ou tias, ou primos distantes, aparecessem em algum lado nas regressões. Mas ainda não conheci ninguém que diga ter regressado a um antepassado conhecido.

b) Além disso, se estivéssemos a lidar com memória herdada, deveríamos ser capazes de regressar apenas a pessoas que tiveram filhos. Vezes e vezes sem conta, porém, os regressados produzem as memórias de personagens que nunca tiveram filhos. Então, como poderiam ter passado as suas memórias através dos genes?

Comunicação telepática? É certamente uma possibilidade. Nos grupos de regressão que frequentei, há sempre uma capacidade telepática notável entre os membros. Isso explicaria como parte da informação poderia ser passada subconscientemente à pessoa sob hipnose, mas infelizmente não toda, pois os regressados produzem frequentemente informações que são depois verificadas e dadas como exatas, pelo que é improvável que alguém no grupo lhas tenha passado em primeiro lugar.

A criptomenesia, factos que o subconsciente enterrou profundamente há muito tempo, sem que o consciente se apercebesse de que o estava a fazer? Uma teoria favorita, mas uma resposta demasiado fácil, a meu ver.

Se viu o episódio da série da Yorkshire Television, Arthur C. Clarke’s World of Strange Powers, no qual foi incluído um pouco do meu historial clínico, terá ouvido Arthur C. Clarke descartar todos os casos de regressão como criptomenesia. Ele apresentou dois historiais clínicos que "provavam" o seu ponto de vista. O Joe Keeton poderia apresentar mil historiais clínicos que esmagariam essa afirmação facilmente. Certamente que a criptomenesia pode explicar muitas regressões. Explicaria particularmente aquelas "regressões" fantasiosas em que as pessoas, num estado leve de hipnose — com toda a honestidade —, acreditam ser Carlos II, Júlio César (falando normalmente um inglês perfeito), Oliver Cromwell ou Joana d'Arc.

Com tais personagens, certamente que o incrível banco de memória poderia ter armazenado informação adquirida suficiente ao longo dos anos para fazer com que a regressão parecesse autêntica.

Mas provavelmente 99,9 por cento das regressões conduzidas por Joe Keeton produziram personagens que eram camponeses, trabalhadores agrícolas, criados, pessoas ignorantes, na sua maioria pessoas que não sabiam escrever o próprio nome. Quem é que alguma vez escreveu relatos completos das suas vidas miseráveis? E, no entanto, vezes sem conta nas sessões de regressão, eles "ganham vida" e falam de um mundo que só eles poderiam ter conhecido, e descrevem-no de uma forma que só eles poderiam ter visto, sentido, ouvido e cheirado. Falar dessas regressões como sendo puramente criptomenesia é claramente um disparate.

Então, o que é a regressão, pergunta-me, após quatro anos de experimentação com ela?

Não sei. E, de qualquer forma, acreditará no que tiver de acreditar. Só posso maravilhar-me por eu, talvez, ser a única pessoa viva que pode afirmar ter visto Florence Nightingale, na vida real, numa tenda de hospital na Crimeia. Vi vastas manadas de búfalos nas planícies da América do Norte; experienciei afogamentos e ferimentos que não eram meus; vi a Guerra Civil Inglesa ser encenada não pela Sealed Knot Society, mas por pessoas que lá estiveram realmente, e balancei, rangi, galopei e saltei com uma carruagem do correio ao longo das estradas esburacadas da Inglaterra do século dezoito, e vi um salteador de estrada no seu enforcamento.

Isso, para mim, é a maravilha de tudo isto.

Talvez as respostas não importem, apenas o conhecimento delicioso de que as nossas próprias memórias desta vida e de tudo o que amamos nunca morrerão.

Eu, pelo menos, já não tenho medo da morte. Já o fiz muitas vezes antes.

Depoimento do Coronel J.A.C. Bird, OBE

Quando fui convidado pela Yorkshire Television para interrogar Ray Bryant enquanto ele estava a ser filmado sob hipnose, aceitei de bom grado. As minhas instruções eram para colocar o tipo de questões sobre pormenores da vida e das ações do regimento na Crimeia que dificilmente teriam sido apreendidos pelo Ray, conscientemente ou de outra forma, no decurso da sua vida. Como o Ray, sob hipnose, estava a "viver os acontecimentos" na sua mente subconsciente, tive de apresentar as minhas perguntas de uma forma atual, como se estivesse a partilhar as experiências com ele.

A fim de eliminar, tanto quanto possível, as hipóteses de fazer perguntas sobre aspetos que pudessem ter sido amplamente publicados, escolhi o meu material em grande parte a partir de cartas e relatos da história regimental que, tanto quanto sei, não foram tornados públicos, certamente fora do regimento.

Interroguei o Ray durante quase uma hora sobre uma vasta gama de assuntos sobre a campanha que exigiam uma resposta descritiva e muitas vezes detalhada. Em geral, deu respostas convincentes, acompanhadas de reações emocionais adequadas. Algumas respostas foram surpreendentemente imprecisas, outras espantosamente perto da verdade. A minha impressão geral foi a de que as suas descrições subconscientes eram reais e não frutos da imaginação ou dados residuais de alguma leitura esquecida de um livro ou artigo sobre a Crimeia.

A minha própria teoria é a de que, de alguma forma, provavelmente da mesma maneira que outras características humanas são transmitidas pelo nascimento, o Ray herdou memórias do

Sargento Stafford, algo muito parecido com uma fita. Neste contexto, fiquei impressionado com a sua autenticidade e honestidade.

Apêndice B: Marjorie Bunyard

[Marjorie Bunyard BDS LDS PhD é Professora Auxiliar Sénior Emérita na Escola de Cirurgia Dentária de Liverpool. Depoimento pessoal.]

Os cirurgiões-dentistas estão muito preocupados com o alívio da dor. A dor de dentes é conhecida por todas as pessoas, e existem provas arqueológicas de que era conhecida pelos nossos antepassados primitivos.

A anestesia é uma invenção relativamente recente e, apesar dos avanços na anestesia local, muitas pessoas ainda estão apreensivas quanto a receber tratamento dentário e adiam as visitas ao dentista. Não é invulgar os dentistas encontrarem pacientes que sentem que têm de tomar tranquilizantes antes de uma consulta, e há algumas pessoas que pedem uma anestesia geral até para fazerem obturações.

Tenho estado interessada no uso da hipnoterapia para acalmar o medo e reduzir a perceção da dor desde os meus tempos de estudante. Embora tivesse frequentado cursos de fim de semana sobre o uso médico e dentário da hipnose, e soubesse que existiam muitos profissionais excelentes no Reino Unido, sentia que a técnica merecia um melhor reconhecimento por parte de dentistas e médicos.

Depois de ver Joe Keeton num programa da BBC em novembro de 1979 sobre regressão, fiquei convencida de que a sua capacidade era muito superior a tudo o que tinha visto anteriormente. Fiquei satisfeita por descobrir que ele vivia a apenas dez milhas de mim, em Merseyside. Ele convidou-me a assistir às sessões do grupo experimental na sua casa, quinzenalmente, durante a primavera de

1980, onde fiquei fascinada ao observar o fenómeno que ocorre durante a hipnose profunda que é descrito como regressão.

Não posso dar nenhum contributo novo para a discussão sobre se isto é reencarnação, criptomenesia, entrada na consciência cósmica ou quaisquer outras teorias. Posso dizer com total convicção que os sujeitos não estão a fazer batota nem a representar e são incrivelmente consistentes no seu comportamento, enquanto encarnam o papel de outra personagem ou personalidade. O próprio Joe deixa claro que não tem tendência para nenhuma das teorias, limitando-se a dizer: "Acontece", e convida qualquer pessoa a observá-lo e a tentar encontrar uma explicação.

Embora o fenómeno dramático da regressão dê um bom material para programas de televisão, existem vários efeitos periféricos e benefícios que são recebidos gratuitamente por todas as pessoas que são sujeitos. Não é necessário saber a razão ou a explicação destes efeitos para tirar partido deles, tal como podemos usar uma aspirina como analgésico sem saber como funciona.

Era óbvio que muitos dos sujeitos tinham visitado inicialmente Joe Keeton devido a queixas físicas, tais como dores devidas a enxaquecas ou reumatismo crónico, ou pesadelos, dependência de fármacos, dores nas costas e muitos outros desconfortos que não são passíveis de alívio por tratamento médico direto e definitivo, o tipo de coisas com que tendemos a pensar que temos de "aprender a viver". Os sujeitos tinham geralmente ido visitar Joe Keeton após terem sido encaminhados por um médico ou por recomendação de outro paciente curado.

O método de Joe Keeton consiste em ensinar o sujeito, normalmente no espaço de uma hora, a aceitar que o estado hipnótico está totalmente sob o próprio controlo do sujeito, que se trata efetivamente de uma auto-hipnose e que, uma vez reconhecido, o estado pode ser acedido de livre vontade. Depois de ser guiado

algumas vezes, o sujeito recebe uma fórmula verbal para usar para ficar relaxado, é ensinado a cronometrar o estado hipnótico com precisão, desde alguns minutos até a uma noite inteira de sono, e é instruído a praticar pelo menos duas vezes por dia até que se torne um hábito. Enquanto faz isto, o sujeito aprende imediatamente que a perceção da dor, uma vez cumprido o seu propósito de chamar a atenção para algo de errado no corpo, pode ser desligada. Para o futuro, o sujeito reconhece que o aviso de dor de algo tão real como um braço partido é um sinal de que deve obter assistência médica adequada. Mas uma vez reduzida a fratura e imobilizado o membro em gesso, o aviso de dor é supérfluo e, com um relaxamento profundo, o paciente pode reduzir a perceção da dor sem o uso de fármacos.

Eu sofria de fortes crises de dor de cabeça, do tipo descrito como enxaqueca, em intervalos de sete ou oito semanas, durante vários anos. Tinha todos os sintomas clássicos de luzes a piscar, visão turva, dor unilateral grave que durava até dois dias, com vómitos e incapacidade de tolerar a luz. A minha pálpebra esquerda inchava e o meu olho lacrimejava de modo que eu mal conseguia ver. Tinha experimentado todos os vários analgésicos oferecidos para a enxaqueca, demonstrando a própria multiplicidade de remédios que o tratamento é difícil. Depois de ver a demonstração de Joe Keeton sobre o controlo da dor, a vez seguinte em que vi luzes a piscar e soube que teria pela frente dois dias de incapacitação com dor, fui vê-lo.

Em vinte minutos, ele colocou-me num estado de hipnose e mostrou-me como fazê-lo sozinha. A dor da dor de cabeça desapareceu imediatamente e nunca mais voltou sob a forma de enxaqueca. Seis anos mais tarde, nunca mais tive uma crise de enxaqueca. Só uma vez tive uma ligeira dor de cabeça, e foi quando tive uma infeção das vias respiratórias superiores e provavelmente tinha sinusite, mas mesmo essa dor foi aliviada pela auto-hipnose.

Embora a minha razão principal para pedir a Joe Keeton que me ensinasse hipnose fosse o facto de ter a dor da enxaqueca, ao mesmo tempo tinha alguma artrite na articulação dos dedos — estando os meus dedos bastante dolorosos, difíceis de dobrar e tão inchados que recentemente tinha tido de mandar cortar a minha aliança para a retirar. Enquanto estava hipnotizada nessa primeira sessão, Joe Keeton disse-me para dobrar os dedos em punho e, depois, disse-me para acordar e olhar para eles. Fiz o que ele pediu e consigo lembrar-me do espanto completo quando vi os meus dedos totalmente dobrados, como já não era capaz de fazer há meses.

No dia seguinte, todo o inchaço dos meus dedos e pulsos tinha desaparecido por completo, e não voltou. Tentei racionalizar isso dizendo a mim própria que o inchaço fora dissipado porque eu estava a mover os dedos e a não sentir qualquer dor, mas na verdade nenhuma explicação ou razão é necessária quando os resultados são tão rapidamente evidentes por si mesmos e permanentes. Existe uma aplicação óbvia para isto no campo da fisioterapia.

Pouco depois disto, perguntei se podia levar estudantes de medicina dentária a vê-lo, tanto para aprenderem como a hipnose pode ser provocada como para decidirem se queriam saber mais sobre ela para ajudarem os seus pacientes quando estivessem qualificados. Cerca de cinquenta estudantes e colegas de medicina dentária foram em grupos de cerca de dez.

Aqueles que se voluntariaram para ser sujeitos de demonstração receberam o benefício de descobrir como aliviar o desconforto das suas próprias dores e males, e aprenderam o relaxamento. Naturalmente, os estudantes de medicina dentária estão muito interessados no alívio da dor e em ajudar os seus pacientes a superar a apreensão.

Além disso, estavam interessados noutra faceta do estado hipnótico que pode estar mais de perto relacionada com o fenómeno

do acesso à mente inconsciente que se manifesta nas experiências com regressão. A formação para ser dentista é longa e difícil e envolve memorizar uma pesada carga de factos, a serem testados em exames orais e escritos para os quais os estudantes trabalham longas horas. Todos conhecemos aquelas rasteiras da memória quando tentamos e não conseguimos lembrar-nos de algo, e dizemos que está "na ponta da língua", e temos de esperar que surja espontaneamente mais tarde, quando já deixámos de tentar lembrar-nos.

No estado hipnótico induzido pelo próprio, torna-se incrivelmente fácil recordar à vontade todos esses fragmentos de informação que estão enterrados na maior parte do tempo. A maioria concorda que no inconsciente retemos a memória de tudo o que alguma vez nos aconteceu, incluindo detalhes de memórias primitivas.

Quer se trate da aprendizagem de uma língua ou do estudo para exames, a capacidade de recordação instantânea é grandemente potenciada pelo uso da hipnoterapia. Estou certa de que os estudantes que aprenderam a técnica da auto-hipnose para seu próprio benefício se tornaram muito mais confiantes quanto à sua capacidade de aprender novos factos e de se lembrarem deles à vontade sob o stresse dos exames.

Lembro-me de dois estudantes em particular. Um, o Brian, era um estudante mais velho, que entrou para a universidade aos trinta anos, após um emprego num laboratório, e que se encontrava sobrecarregado pela sua crença de que não conseguia aprender tão facilmente como quando andava na escola. Ele tinha reprovado no exame oral de vinte minutos em bioquímica e disse que a sua mente tinha "simplesmente ficado em branco", embora tivesse trabalhado arduamente e se tivesse lembrado das respostas após o exame, mas já era demasiado tarde. Foi consultar Joe Keeton três dias antes de repetir o exame e, enquanto estava em hipnose, ficou convencido de que tudo o que tinha aprendido estava, de facto, na sua memória e poderia ser recordado completamente quando lhe fossem feitas

perguntas pelos examinadores. Passou então no exame sem dificuldade e, felizmente, superou o seu nervosismo em relação aos exames orais pelo resto do seu curso.

A outra era uma jovem mulher, a Janet, que no seu último ano sofreu um acidente desportivo que lhe causou uma fratura da pélvis e quatro fraturas numa perna. Tinha sido um dos sujeitos voluntários de Joe Keeton um mês antes e tinha aprendido o controlo da dor, entre outras coisas. Quando soube do acidente, pensei que ela provavelmente teria de adiar o seu exame final, que estava a apenas cinco meses de distância. Ficámos encantados, mas surpreendidos, quando ela regressou ao trabalho na clínica menos de três semanas depois, de moletas e com a perna gessada até às ancas. Estava incrivelmente bem-disposta e contou-me que, quando sofreu o acidente, permaneceu consciente e com dores muito fortes até dar entrada na enfermaria de acidentes do hospital. Disse então a si própria que, como os médicos e as enfermeiras estavam ali e a cuidar dela, não tinha de aguentar mais a dor, pelo que se colocou simplesmente num estado de hipnose, tão relaxada que o médico de urgência ficou alarmado e pensou que ela tinha colapsado. Embora tivesse sentido alguma dor mais tarde, foi capaz de usar a auto-hipnose para adormecer e conseguiu evitar tomar fármacos. Concluiu a sua formação sem interrupções, demonstrando grande coragem.

A partir da minha própria experiência com a hipnoterapia para curar a enxaqueca e a artrite, e como paciente eu própria na cadeira do dentista, onde me coloco a dormir durante o tempo que durar o tratamento de que necessite, recomendaria vivamente o uso da hipnose na medicina dentária.

Apêndice C: Brian Hitchen

[Brian Hitchen, Diretor do Daily Star, Depoimento pessoal.]

Quando o Joe Keeton e eu nos conhecemos pela primeira vez, numa noite chuvosa de abril de 1980, ele não gostou de mim e eu não gostei dele. Portanto, o que aconteceu nas horas seguintes não teve absolutamente nada a ver com empatia, sentimento ou fé.

Eu tinha vindo de Londres para ver o Joe a fim de organizar um grande artigo de fundo sobre regressão para a revista Now!, baseado no livro Encounters with the Past. A viagem, num carro alugado da Hertz a partir do aeroporto de Manchester, tinha sido feita sob uma tempestade de granizo e chuva batente. Quando bati na enorme aldraba da casa vitoriana de tijolo vermelho do Joe, situada no Wirral, um subúrbio bastante aristocrático de Liverpool, fui recebido por uma figura de proporções semelhantes às de Orson Welles.

"Está atrasado e o jantar está prestes a ser servido", trovejou ele.

A refeição — bifes porterhouse com cinco centímetros de espessura acompanhados de um vinho excelente — foi um assunto desconfortável. O Joe sentia que, tal como muitos jornalistas no passado, eu tinha vindo para fazer um trabalho de demolição contra ele. Na verdade, eu estava totalmente recetivo em relação a ele e ao seu trabalho. Mas ele foi desagradável e agressivo, e eu passava o tempo a perguntar-me por que razão, sendo eu um executivo sénior de uma prestigiada revista de informação, me tinha dado ao trabalho de vir pessoalmente quando poderia perfeitamente ter enviado outra pessoa. Apenas a sua encantadora e muito atraente esposa de cabelos ruivos acobreados, a Monica, tornou a refeição tolerável.

Discutimos longamente o livro e o seu conteúdo. O que tornava as regressões de Joe Keeton diferentes e muito mais credíveis do que as de qualquer outro hipnotizador era o facto de as pessoas que ele regressava não surgirem como salteadores de estrada, Napoleão ou Henrique VIII em vidas anteriores, mas sim como pessoas comuns. Elas desfilavam pelas suas sessões gravadas de regressões como criaturas simples de uma outra era. Eram esposas de marinheiros,

filhas de clérigos, um capitão de um navio negreiro de Liverpool e até uma menina de rua vitoriana que foi assassinada na cave da sela de miséria de Liverpool onde passou a sua curta e patética vida, a qual terminou com um grito de gelar o sangue.

Sentámo-nos e conversámos até altas horas da noite no escritório apainelado, com o seu equipamento de som e gravadores de fita em bobina onde o Joe praticava a sua arte com a paciência de um padre jesuíta.

Ao sabor de copos de uísque, Joe Keeton falou-me da sua destreza com a hipnose e da sua capacidade de desbloquear as mentes mais geladas. Eu já tinha conhecimento do seu trabalho com a polícia e das ocasiões documentadas em que tinha sido capaz de ajudar ao fazer "passar de novo" as memórias das vítimas, de modo que, mesmo na fração de segundo anterior ao impacto de um acidente, elas eram capazes, sob a persuasão suave do Joe, de se lembrarem de matrículas ou de frações delas.

Por volta da uma hora da manhã, quando o Joe talvez tenha decidido que eu não era tão mau como ele esperava, fez uma afirmação que considerei absurda. Disse que conseguia curar a artrite.

Durante dois anos eu tinha sofrido agonias com um dedo mindinho artrítico na minha mão direita. A doença estava tão avançada que o mindinho da mão direita parecia uma salsicha chipolata inchada e, no inverno, assumia frequentemente uma tonalidade de roxo extremamente perturbadora. Quando eu dava um aperto de mãos, a dor subia pelo meu braço e, na maior parte do tempo, o dedo estava curvado na primeira articulação e tinha sempre um aspeto inflamado.

Lembro-me como se fosse hoje de estender a mão e dizer ao Joe: "Tenho artrite. Conseguia curar-me?"

Ele moveu a sua estrutura de então cento e vinte quilos na sua grande poltrona de couro preto, inclinou-se para a frente e pegou na minha mão.

Não houve nenhuma encenação, nenhum olhar fixo nos meus olhos ou correntes de relógio a baloiçar. Ele limitou-se a palpar as articulações do meu dedo mindinho e disse: "Sim, há aqui muitos cristais. Não há dúvida nenhuma de que é artrite. Mas não vai ter mais problemas com isso. Num par de horas terá desaparecido."

Com isto, largou a minha mão, verteu um último copo para os dois antes de deitar e encaminhou-me para o quarto de hóspedes.

Quando desci para o pequeno-almoço na manhã seguinte, o Joe estava atarefado na cozinha a preparar um magnífico kedgeree. "Como está o teu dedo?", perguntou ele. Olhei e, pela primeira vez em dois anos, a minha mão direita estava perfeitamente normal. As articulações do meu dedo mindinho já não estavam inchadas, já não estavam deformadas numa posição de pirâmide.

"Jesus Cristo", disse eu. "Não acredito."

Ao que ele sorriu e disse: "Não tens muita escolha. Parece-me que a tua artrite desapareceu, e também não vai voltar."

Joe Keeton nunca diz a ninguém que é um curandeiro pela fé, e também não o é. Penso que nem ele próprio sabe como o faz. Mas certamente que o fez por mim! A sua perspetiva é a de que, se alguém é religioso e após uma sessão de cura quer ir para casa e fazer uma oração, bem, por ele está tudo bem. Mas certamente que não tem nada a ver com fé.

A sua filosofia é, na verdade, bastante simplista e nunca fui capaz de encontrar uma falha no seu argumento.

O Joe diz que todas as curas para os males corporais estão contidas na mente. Quando o corpo sofre um corte, são enviados sinais do cérebro para a zona lesionada com um código químico que lhe dá instruções para se curar a si própria. Desta forma, o sangue coagula e, no espaço de quarenta e oito horas, os tecidos cicatrizaram e uniram-se. Quando as células se corrompem e o corpo falha em isolá-las e rejeitá-las, isso deve-se, segundo o Joe, simplesmente ao facto de o circuito impresso do corpo ter avariado. O circuito está bloqueado e os sinais de cura estão interrompidos. O Joe acredita, e não tenho absolutamente nenhuma razão para duvidar dele, que a mente pode ser persuadida a recordar as receitas de cura e a enviar os sinais para a parte correta do corpo.

Ao longo das semanas que passei, intermitentemente, no Wirral a realizar a publicação em fascículos do livro que apresentava o Joe, assisti a várias das suas sessões de cura. Elas eram bem-sucedidas normalmente à primeira e, sempre, à segunda tentativa. Mas por vezes também eram tocadas pelo riso.

Lembro-me de, numa noite, uma bonita enfermeira no final dos seus vinte anos chegar um pouco timidamente à casa com uma colega de idade semelhante. Queixava-se de que tinha um ranger e um som de clique a vir da sua rótula direita.

O Joe relaxou-a com a sua voz castanha e profunda e depois disse-lhe que os seus problemas tinham terminado e que o clique não a incomodaria mais. Quando a trouxe de volta à plena consciência, porque nesta ocasião a tinha colocado sob uma hipnose ligeira, ela perguntou se podia ir à casa de banho. Ele disse-lhe que as escadas seriam uma excelente oportunidade para testar o seu "novo" joelho, e lá foi ela.

Poucos minutos depois, ela chamou a partir das escadas e disse que algo de engraçado tinha acontecido. Vários de nós, incluindo o Joe, fomos a correr para o átrio de azulejos pretos e brancos no

exterior do seu escritório e observámos a enfermeira a descer as escadas.

Ela soltou uma risadinha: "O clique desapareceu do meu joelho direito, mas está a vir do esquerdo!" Escutámos — e estava mesmo.

"Acho melhor voltares na próxima semana", disse o Joe.

E o meu dedo? Cinco anos mais tarde continua perfeitamente bem, e dou um aperto de mãos sem sentir como se vinte mil volts me estivessem a subir pelo armo. Mas não me perguntem como é que ele o fez.

Joe Keeton é, na minha opinião, um mágico. E continuamos muito amigos.